STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 12591

DI TSUKER KRANKHAYT

Benjamin Dubovsky

•



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x101, or by email at cmadsen@bikher.org.

ISBN:0-657-12591-1
01-271



YIDDISH
616 D8z c.1

PUBLIC LIBRARY
DETROIT, MICH.

FOREIGN LANGUAGE DEPT.

The number of books that may be drawn at one time by the card holder is governed by the reasonable needs of the reader and the material on hand.

Books for junior readers are subject to special rules.



JAN 25 1951 PA
OCT 1 1952 PA
OCT 10 1953 PA
JUN 1958 PA

Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
National Yiddish Book Center

http://archive.org/details/nybc212591

צוקער קראַנקהייט

(דייעביטיז מעליטוס)

וואָס די קראַנקהייט איז, ווער עס ליידט פון
איהר, ווי זיך אויסצוהיטען פון איהר, און וואָס
מען דאַרף טאָן ווען מען ליידט שוין פון דייעביטיז

פון

דר. ב. דובאָווסקי

ניו יאָרק, 1944

IDDISH

Copyright 1944

By

BENJAMIN DUBOVSKY, M. D.

Astoria Press, N. Y. C. 490

פאָרוואָרט

די צאָהל דייבעטיקער (צוקער קראַנקע) אין אַמעריקע ווערט געשאַצט אויף אנדערהאַלבען מיליאָן. און טראָץ דעם וואָס עס זיינען איצט דאָ ווירקזאַמע מיטלען אויף צו באַהאַנדלען דייעבעטיקער, ווערט זייער צאָהל גרעסער פון יאָר צו יאָר און אויך די שטערבליכקייט צווישען צוקער קראַנקע ווערט וואָס אַמאָל גרעסער. דייעבעטיז ווערט איצט באַטראַכט אַלס אַן ערנסטער פּראָבלעם פון פאָלקס-געזונט.

אינם קאַמף געגען אָט דער ווייט-פאַרשפּרייטער קראַנקהייט, אין דעם פאַרזוך אָפּצוהאַלטען איר פאַרשפּרייטען זיך צווישען אונזער עלטער-ווערענדער באַפעלקערונג ווערט אויפקלערונג באַטראַכט אַלס איינע פון די ווירקזאַמסטע מיטלען.

העלפען דעם עולם פאַרשטעהן דעם כאַראַקטער און די געפאַהרען פון דער צוקער קראַנקהייט, ווי צו דערקאָנען די פריהע סמנים פון דייעבעטיז און ווי ניט צו פאַרנאַכלעסיגען די קראַנקהייט ווען מען געפינט אַז מען ליידט פון איר, דאָס זיינען וויכטיגע קאַמף-מיטלען אין דער מלחמה, וואָס מיר פירען אָן געגען דייעבעטיז.

און דאָס איז די אויפגאַבע פון דעם בוך.

ניט אַלע דאָקטוירים זיינען איינשטימיג אין דער פראַגע פון לערנען דעם עולם ווי אַזוי צו דערקאָנען און פאַרשטעהן סמנים פון קראַנקהייטען.

מאַנכע דאָקטוירים זיינען איבערצייגט אז אַביסעלע וויסען איז פאַר'ן עולם ערגער ווי גאָר ניט וויסען, ווייל עס קאָן פאַרפירען אַ מענשען ער זאָל פּרובירען זיך אַליין באַהאַנדלען ווען ער ווערט קראַנק, זיך פאַרלאָזענדיג אויף זיינע אייגענע, באַשריינקטע קענטעניסען.

אנדערע דאָקטוירים דענקען, דאָס אַזוי ווי דער עולם אינטערעסירט זיך יאָ מיט פראַגען וועגען געזונט און קראַנקהייטען, איז גלייכער צו געבען אים ריכטיגע אויסקינפטע אַנשטאָט די פאַלשע און שעדלעכע וואָס ער קריגט פון אונפאַרלעסליכע קוואַלען אָדער פון מענשען וועלכע זוכען אַבזיכטליך אים צו פאַרפירען.

די דאָזיגע מיינונגס פאַרשידענהייט וואָס עקזיסטירט צווי־שען דאָקטוירים אין באַצוג צו אַלערליי קראַנקהייטען קאָן אָבער ניט גילטען אין דער פראַגע פון דייעביטיז. דאָ זיינען אַלע איינ־שטימיג, אַז צו קאָנען ריכטיג און ערפאָלגרייך באַהאַנדלען אַ צוקער קראַנקען איז נויטיג זיין פולע און פאַרשטענדיגע קאָ־אָפּעראַציע. און כדי דער פּאַציענט אַליין זאָל קאָנען מיטהעלפען אין דער באַהאַנדלונג פון זיין קראַנקהייט דאַרף ער האָבען אַ קלאָרען באַגריף וועגען זיין לאַגע און וויסען וועגען וואָס עס האַנדעלט זיך.

יעדער דאָקטאָר וועלכער באַהאַנדעלט אַ גרויסע צאָל דייעבעטיקער ווייסט אַז וואָס מער אַ צוקער קראַנקער איז באַ־קאַנט מיט דער ריכטיגער באַהאַנדלונג פון דייעביטיז, אַלץ גרינגער איז אים צו באַהאַנדלען און אַלץ זיכערער איז דער פּאַציענט צו זיין געזונט.

דער צוועק פון דעם בוך איז ניט צו לערנען די קראַנקע זיך אַליין צו באַהאַנדלען, נאָר צו העלפען זיי פאַרשטיין די מאָדער־נע באַהאַנדלונג פון דער קראַנקהייט כדי צו קאָנען, אויף אַן אינטעליגענטען און פאַרשטענדיגען אופן מיטהעלפען זייער דאָק־טאָר, און דערמיט פאַרזיכערען זייער אייגען לעבען און געזונט.

די ענגלישע אָפּטיילונג

דאָס בוך „דייעביטיז" איז געשריבען ספּעציעל פאַר אידישע צוקער קראַנקע. אָבער, צווישען די עלטערע אידישע פרויען־דייעבע־טיקער וועלכע מיר איז אויסגעקומען צו באַ־געגענען, זיינען געווען אַ היבשע צאָל וואָס קאָנען קיין אידיש ניט לייענען. אין אַזעלכע פאַלען מוזען די אַמעריקאַניזירטע קינדער אַכטונג געווען אויף זייערע דייעבעטישע עלטערען.

צו העלפען זיי פאַרשטעהן וועגען וואָס עס האַנדעלט זיך, האָב איך צוגעגעבען צום בוך עטליכע קאַפּיטלאַך אין ענגליש.

אינהאַלט אויף זייט 138

וואָס פאַר אַ קראַנקהייט
איז דייעביטיז?

דייעביטיז איז א קראַנקהייט אין וועלכער דעם מענשענס פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפייז, איבערהויפט צוקער שפייז איז פאַרקלענערט געוואָרען.

יעדער מענש פאַרנוצט אַ געוויסע מאָס ענערגיע אין זיין טאָג־טעגליכען לעבען. יעדער מענש עסט אַ געוויסע מאָס שפייז כדי צוריקצוקריגען די פארלוירענע ענערגיע. א געזונטער מענש קאָן פאַרנוצען אַ סך מעהר שפייז וויפיל זיין קערפער דאַרף אין דער אמת׳ן האָבען. ווען עטוואָס פּאַסירט אין קערפער וואָס מאַכט אים אונפעאיג צו פאַרנוצען אַזוי פיל שפייז ווי ער האָט פריער געקאָנט טאָן, רופען מיר דעם דאָזיגען צושטאַנד דייעביטיז, אָדער די צוקער קראַנקהייט.

אַ דייעבעטיקער, אָדער אַ צוקער קראַנקער איז אַ מענש וועמענס פעהיגקייט צו פאַרנוצען (מעטאַבאָליזירען) שפייז, ספּעציעל צוקער, שפייז, איז פאַרקלענערט געוואָרען.

די גרעסטע מאָס שפייז וואָס מיר עסען, כמעט די גאַנצע מעהליגע שפייז (קאַרבאָהיידראט) העכער א העלפט פון די פּראָטעין (איי־ווייס) שטאָפען און אַ צענטעל פון די פעטס, ווערט אין אונזער קערפער פאַרוואַנדעלט אין צוקער בעת עס ווערט פאַרדייעט. מיט דער הילף פון אַ פליסיגקייט (אינסולין) וואָס געוויסע צעלען אין אונזער פענקריעז דריזע שאַפען, ווערט אָט די גרויסע מאָס צוקער, וואָס קומט אַריין אינם בלוט פון יעדען מאָלצייט, פּרעזערווירט און אָפּגעלייגט אין לעבער און

טיילווייז אין די מוסקולען אין דער פאָרמע פון „גלייקאָדזשען”. אינם בלוט אַליין בלייבט איבער נאָר אַרום איין צענטעל פון איינס פּראָצענט צוקער. ווען אָט די דאָזיגע מאָס צוקער וואָס געפינט זיך אינם בלוט ווערט פאַרנוצט שיקט דער לעבער אַרויס אַביסעל מעהר צוקער וואָס ער נעמט אַרויס פון זיין סטאַק „גלייקאָדזשען”.

אין א דייעביטיקער פּאַסירט עטוואָס וואָס פאַרקלענערט די ווירקונג פון די אינסולין (די פלּיסיגקייט פון דער פּענקריעז דריזע). צי זיין פענקריעז דריזע שאַפט טאַקי ווייניגער אינסולין, אָדער עטוואָס אין זיין קערפּער, שטערט אָדער שוואַכט אָפּ די ווירקונג פון זיין אינסולין, איז נאָך ניט באַקאַנט. נאָר אַ פאַקט איז עס דאָס אַ דייעביטיקער האָט ווייניגער ווירקזאַמע אינסולין אין זיין קערפּער, ניט גענוג צו פאַרנוצען אָדער מעטאַבאָליזירען די גאַנצע מאָס צוקער וואָס ווערט געשאַפען פון זיין שפּייז. די ניט פאַרנוצטע צוקער שווימט אַרום אין זיין בלוט, און די איבעריגע צוקער פאַרלאָזט דעם קערפּער דורך די נירען צוזאַמען מיט די אורין. די פאַרלוירענע צוקער נעמט, נאַטירליך, אַוועק פון קערפּער אַ טייל פון די שפּייז וואָס דער מענש עסט.

אַ דייעבעטיקער איז דאַרום אַ מענש אין וועמענס בלוט עס געפינט זיך צו־פיעל צוקער, אין וועמנס אורין מען געפינט צוקער, און וועלכער, אַלס אַ רעזולטאַט דערפון, ווערט ניט גענוג גענעהרט פון די שפּייז וואָס ער עסט.

דאָס געפינען אַביסעל צוקער אין די אורין פון אַ מענשען איז אַן און פאַר זיך נאָך ניט קיין באַווייז אַז דער מענש ליידט פון דייעביטיז. יעדער מענש קאָן פאַרנוצען נאָר אַ געוויסע מאָס צוקער, און אויב אַ מענש עסט מיט איינמאָל צופיעל, דאָס הייסט מער ווי ער קאָן פאַרטראָגען, וועט ער האָבען צוקער אין זיין אורין.

עס קאָן דאַרום זיין אַז דאָס געפינען צוקער אין די אורין איז אַ רעזולטאַט נאָר פון איינמאָל עסען צופיעל צוקער שפּייז. אָדער עס קאָן זיין אַן אָנדייטונג אַז דעם מענשענס נירען

זיינען ניט געזונט, און זיי לאָזען דורך די נאָרמאַלע מאָס צוקער וואָס זיי דאַרפען פאַרהאַלטען אינם בלוט. אין אַזאַ פאַל ווען מען אונטערזוכט דאָס בלוט פאַר צוקער געפינט מען אַז די מאָס צוקער אינם בלוט איז נאָרמאַל, אָדער נאָך עטוואָס ווייני־גער ווי נאָרמאַל. אָבער ווען מען אונטערזוכט דאָס בלוט פון אַן אמת'ן דייעבעטיקער פאַר צוקער געפינט מען דאָס זיין בלוט ענטהאַלט פיעל מעהר ווי די נאָרמאַלע מאָס — איין צענטעל פון איינם פראָצענט.

אַ מענש דאַרף דאַרום ניט באַטראַכט ווערען אַלס א דייע־בעטיקער נאָר דערפאַר וואָס מען האָט איינמאָל געפונען צוקער אין זיין אורין. מען דאַרף זיין בלוט און זיין צוקער טאָלעראַנץ אונטערזוכען איידער מען געפינט אויס צי ער איז אַ צוקער קראַנקער אָדער ניט.

איז דייעביטיז אַ אידישע קראַנקהייט?

פאַרשיידענע קראַנקהייטען זיינען פון צייט צו צייט באַצייכענט געוואָרען אַלס אידישע קראַנקהייטען.

די חולאת פון מערידען איז א צייט לאַנג באַטראַכט געוואָרען אלס אן עכט אידישע. דער אידישער פּאָעט מאָרים ראָזענפעלד האָט געגראַמט מערידען מיט „מיר אידען". היינט ווייסען מיר, אַז די דאָזיגע אונאָרדנונג האָט קיין שום שייכות ניט צו אידען. ניט־אידען ליידען דערפון פונקט אַזוי פיעל, אויב ניט מעהר ווי אידען.

די קראַנקהייט וואָס באַשטייט אין דעם וואָס די בלוט רעהרען פון די פים ווערען לאַנגזאַם פאַרשטאָפּט, אַ קראַנקהייט וואָס דאָקטוירים רופען „טהראָמבאָ־ענדזשיטיס־אָבליטעראַנס", אדער „דר. בערגער'ס קראַנקהייט", איז אַ צייט־לאַנג באַצייכענט געוואָרען אַלס „היברו דיזיס" — די אידישע קראַנקהייט. היינט ווייסען מיר אַז די קראַנקהייט איז פונקט אַזוי שטאַרק פאַרשפּרייט צווישען ניט־אידען ווי צווישען אידען.

דייעביטיז, די צוקער קראַנקהייט, איז מיט יאָהרען צוריק, באַטראַכט געוואָרען, אויב ניט אַלס אַ ריין־אידישע קראַנקהייט, אַמווייניגסטענס אַלס אַ חולאת פון וועלכער די מעהרסטע קרבנות זיינען אידען. אין אַלע אַלטע מעדיצינישע טעקסט ביכער ווערט באַטאָנט אַז אידען ליידען פון דער קראַנקהייט מעהר ווי ניט אידען.

לאָמיר דאַרום איצט זעהן: 1. וועלכע מענשען עס שטעלען צו די גרעסטע צאָהל קראַנקע און: 2. וואָס פאַר אַ שייכות אידישקייט האָט מיט דייעביטיז.

1. די גרעסטע צאָל דייעבעטיקער, פּראָפּאָרציאָנעל לויט

דער באַפעלקערונג געפינען זיך אין אונזער לאַנד — די פאַר־אייניגטע שטאַטען.

דער לעבענס סטאַנדאַרד אין אונזער לאַנד איז אויך העכער ווי אין אַנדערע לענדער.

אונטערזוכענדיג די צאָל צוקער קראַנקע צווישען די פאַר־שיידענע גרופּען אין אונזער באַפעלקערונג האָט מען אויסגע־פונען אַז צווישען פאַרמערס, צום ביישפּיל, זיינען דאָ ווייניגער דייעבעטיקער צווישען די אָרעמע, די וועלכע אַרבייטען פאַר יענעם, ווי צווישען די רייכע פאַרמערס וועלכע „מענעדזשען" נאָר אָדער פאַרוואַלטען זייערע פאַרמס און לאָזען אַנדערע טוהן די שווערע אַרבייט.

אונטערזוכענדיג די צאָל דייעבעטיקער און די לעבענס־באַ־דינגונגען אין פאַרשיידענע לענדער האָט מען אויסגעפונען, אַז וואָס בעסער עס זיינען די עקאָנאָמישע באַדינגונגען אונטער וועלכע מענשען לעבען און וואָס ווייניגער פיזישע אָנשטריינ־גונגען מענשען מאַכען ביי זייער אַרבייט, אַלץ גרעסער איז די צאָל דייעבעטיקער צווישען זיי.

די גרעסטע צאָל צוקער קראַנקע קומען דאָרום פון די גרו־פּען אין דער באַפעלקערונג וועלכע טוהען ניט קיין שווערע אַר־בייט און וועלכע לעבען אונטער עקאָנאָמישע באַדינגונגען וואָס ערלויבען זיי צו זיין גוט גענעהרט.

2. און איצט לאָמיר זעהן וואָס פאַר אַ שייכות האָט אידיש־קייט מיט דייעביטיז.

די שטאָט ניו יאָרק האָט די גרעסטע צאָל דייעבעטיקער (פּראָפּאָרציאָנעל לויט איהר באַפעלקערונג) פון אירגענד וועל־כער שטאָט אין דער וועלט. ניו יאָרק האָט אויך די גרעסטע צאָל אידען פון אירגענד וועלכער שטאָט אין דער וועלט.

איז דאָ אַ שייכות צווישען די דאָזיגע צוויי פאַקטען?

אין יאָהר 1931 איז געמאַכט געוואָרען אַ פאַרזוך צו געפינען אַן ענטפער אויף דער אויבענגעשטעלטער פראַגע.

אין ניו יאָרק איז דאָ אַ געזעץ דאָס ווען אַ מענש שטאַרבט דאַרף דער דאָקטאָר אָנגעבען אויפן טויטען־שיין די וויכטיגסטע

קראַנקהייטען פון וועלכע דער פאַרשטאָרבענער האָט געליטען. אויב דער פאַרשטאָרבענער האָט אויך געליטען פון דייעביטיז, אַפילו ווען דאָס האָט ניט בייגעטראָגען צו זיין טויט, דאַרף מען דאָס אויך אָנגעבען אויפן טויטען־שיין.

האָט מען, אין יאָהר 1931, שטודירט און פאַרגליכען אַרום פיערצעהן־טויזענט טויטען־שיינען פון אידישע, און אַרום זיבען און צוואנציג טויזענד פון ניט אידישע מתים.

פון דער דאַזיגער אונטערזוכונג האָט מען אויסגעפונען דאָס צווישען די אידישע פאַרשטאָרבענע אין ניו יאָרק זיינען געווען כמעט צוויי מאָל אַזוי פיעל ליידענדע פון צוקער קראַנק־הייט ווי צווישען די ניט אידישע, אָבער די גרעסטע צאָל פון די דאָזיגע דייעבעטיקער זיינען געווען צווישען עלטערע מענשען, ספּעציעל צווישען עלטערע פרויען.

מען רעכענט אַז דורכשניטליך איבער גאַנץ אַמעריקע לייי־דען פון דייעביטיז צווישען אנדערהאַלבען און צוויי פראָצענט פון דער באַפעלקערונג. לויט דער אינטערעסאַנטער סטאַטיס־טישער אויסרעכענונג פון די ניו יאָרקער פאַרשטאָרבענע האָט זיך אַרויסגעצייגט אַז צווישען דער ניט־אידישער באַפעלקערונג האָבען צוויי מיט דריי פערטעל פּראָצענט (2.45%) פון די פאַר־שטאָרבענע געליטען פון דייעביטיז, בעת צווישען דער אידישער באַפעלקערונג האָבען געגויע פיער און אַ האַלב פּראָצענט (4.29%) פון די פאַרשטאָרבענע געליטען פון דייעביטיז.

דאָס איז גערעדט פאַר אַלע מענשען. צווישען עלטערע מענשען איז די צאָל דייעבעטיקער געווען פיעל גרעסער ווי צווישען אינגערע. ווען מען האָט גערעכענט נאָר די וועלכע זיינען געשטאָרבען אין עלטער פון פינף און פופציג ביז 64 יאָהר, איז די צאָהל דייעבעטיקער צווישען זיי געווען עלף און אַ האַלב פּראָצענט, און צווישען זיי זיינען געווען צוויי מאָל אַזוי פיעל פרויען ווי מענער.

אַ גרינדלעכער אַנאַליז פון די דערמאָנטע ציפערען האָט אַרויסגעבראַכט זעהר אַ סך אינטערעסאַנטע פאַקטען. איך וועל דאָ איבערגעבען נאָר דעם סך הכל:

1. אין פאַרגלייך מיט דער אַלגעמיינער באַפעלקערונג איז די צאָהל צוקער קראַנקע גרעסער צווישן אידען ווי צווישען ניט אידען.

2. יונגע קינדער דייעבעטיקער, זיינען צווישן אידען דאָ ווייניגער ווי צווישען ניט אידען.

3. אין זייערע יונגע יאָהרען, צווישן צוואנציג און פערציג יאָהר אַלט, איז דער פראָצענט דייעבעטיקער צווישען אידען ניט גרעסער ווי צווישען ניט אידען.

4. אין זייערע מיטעלע יאָהרען פון פינף און פערציג יאָהר און עלטער, שטייגט דער פראָצענט דייעבעטיקער צווישען אי־דען פיל גרעסער ווי צווישען ניט־אידען.

5. די צאָהל דייעבעטיקער צווישען עלטערע אידישע פרויען איז פיעל גרעסער ווי צווישען עלטערע אידישע מענער.

6. אָט דער כלל גילט נאָר פאַר פאַרהייראַטע אידישע פרויען אָדער אלמנות. צווישען אונפאַרהייראַטע עלטערע פרויען איז די צאָהל צוקער קראַנקע נישט גרעסער ווי צווישען מענער פון דעם זעלבען עלטער. (מאַנכע דאָקטוירים נעמען דאָס אָן אַלס אַ באַווייז אַז שוואַנגערשאַפט און קינדער האָבען, זעצט אויס פרויען צו דער געפאַהר פון קריגען דייעביטיז).

7. מיר ווייסען, אַז דאָס זיין צו פעט האָט אַ געוויסע שייכות צו דער צוקער קראַנקהייט.

לויט די סטאַטיסטישע אויסרעכענונגען פון דער „יוניאָן סענטראַל לייף אינשורענס קאָמפּאַני", ווי ציטירט פון דר. דזשאָסלין, איז די שטערבליכקייט פון דייעביטיז אנדערהאַלבען מאָל אַזוי גרויס צווישען מענשען, וואָס זיינען פון 5 ביז 14 פּראָצענט איבערגעוויכט, (דאָס הייסט מעהר ווי זיי וואָלטען געדאַרפט וועגען לויט זייערע יאָהרען און הויכקייט) ווי צווי־שען נאָרמאַלע מענשען.

צווישען די מענשען וועלכע וועגען פון 15 ביז 24 פּראָצענט מעהר ווי די נאָרמאַלע געוויכט זייערע וואָלט געדאַרפט זיין, איז די שטערבליכקייט פון דייעביטיז דריי מיט איין פינפטעל מאָל אַזוי פיעל ווי צווישען נאָרמאַלע מענשען.

דאָס איז פאַר מענשען, וועלכע זיינען אינגער פון 45 יאָהר.

צווישען עלטערע מענשען איז די שטערבליכקייט נאָך גרעסער. צווישען די וואָס וועגען פון 5 ביז 14 פּראָצענט מעהר איז די שטערבליכקייט פון דייעביטיז צוויי מאָל אַזוי גרויס ווי צווישען די וואָס האָבען אַ נאָרמאַלע געוויכט. צווישען די וואָס וואָס וועגען פון 15 ביז 24 פּראָצענט מעהר איז די שטערב־ליכקייט פיער מאָל אַזוי גרויס, און צווישען די וואָס וועגען מיט 26 פּראָצענט און העכער, מעהר ווי זייער נאָרמאַלע געוויכט, איז די דייעבעטישע שטערבליכקייט צעהן מאָל אַזוי גרויס ווי צווישען דורכשניטליכע מענשען, וואָס וועגען ניט צופיעל.

פעטקייט שפּיעלט דאַרום אַ זעהר וויכטיגע ראָלע אין דייע־ביטיז.

לאָמיר־זשע איצט זעהן וואָס פאַר אַ שייכות האָט דאָס צו דער גרעסערער צאָהל דייעבעטיקער צווישען אידען.

אין זייערע יונגע יאָהרען ליידען אידען ניט מעהר פון דייע־ביטיז ווי ניט אידען. (קינדער דייעבעטיקער האָבען אידען ווייניגער ווי ניט־אידען). וואָרום? ווייל יונגע אידען ארבייטען שווער און עסען ניט מעהר ווי די דורכשניטליכע מענשען עסען.

אָבער די מעהרסטע מיטעל־יעהריגע און עלטערע אידען אַרבייטען פיזיש ווייניגער און עסען מעהר.

יעדען פון אונז איז באַקאַנט דאָס אַן עכט אידישער מאָל־צייט איז פיעל רייכער אין ענערגיע שאַפענדע שפּייזען און פעטס ווי דער דורכשניטליכער ניט אידישער מאָהלצייט. א אידישער באַנקעט ענטהאַלט כמעט אַזוי פיעל שפּייז וויפיעל עס וואָלט געווען גענוג פאַר אַלע דריי מאָהלצייטען פון טאָג.

שבת'דיגע און יום טוב'דיגע מאכלים זיינען פיעל רייכער ווי די געוועהנליכע וואָכעדיגע מאָלצייטען. דערצו געהען אַזעל־כע מענשען אָפט צו גאַסט, און ווען מען קומט צו גאַסט מוז מען עסען, אַפילו ווען עס איז נאָך אַ שווערען מאָלצייט. כיבוד ווערט דאָך ניט באַטראַכט אַלס עסענוואַרג אפילו ווען דער כיבוד באַשטעהט פון לאַטקעס, געמאַכט פון אייער, מעהל, שמאַלץ

און אָיל אָדער עס באַשטעהט פון וויין, „קעיקס״, סטרודעל און עהנליכע פעט מאַכענדע שפּייז.

די שבת־יום־טוב מאכלים, די אָפּטע אייגענע און פרעמדע שמחות, די עקסטרא באַנקעטען און די כבודים ווען מען געהט צו גאַסט פאַרדאָפּלען די מאָס שפּייז, וואָס די מעהרסטע אידען עסען. און אַזוי ווי זיי עסען מעהר ווי זיי דאַרפען און אַרבייטען, אָדער מאַכען פיזישע איבונגען, ווייניגער ווי זיי דאַרפען, זיינען זיי מעהר אויסגעזעצט צו דער געפאַהר פון קריגען דייעביטיז ווי זיי זיינען אין די אינגערע יאָהרען.

און וואַרום אידישע פרויען ליידען פון דייעביטיז מעהר ווי זייערע מענער, איז אויך גרינג צו פאַרשטעהן. די פרויען קאָכען און באַקען אָט די רייכע מאכלים. די פרויען גרייטען צו די נאַשערייען מיט וועלכע מען דאַרף מכבד זיין די געסט. זיי מוזען פאַרזוכען די אַלע שפּייזען, און זיי האָבען נאָך ווייניגער פיזישע איבונגען ווי די מענער, די פרויען זיינען געוועהנליך פעטער ווי זייערע מענער, דערפאַר ליידען זיי מעהר ווי די מענער.

מיטעל־יעהריגע פרויען וועלכע האָבען קיינמאָל ניט גע־היירהאַט, זיינען קיינמאָל קיין בעל הבית׳טעס ניט געווען, זיי האַלטען אויף זייער געוויכט און זייער שפּייז פונקט ווי מענער. דורכשניטליך וועגען אונפאַרהייראַטע פרויען פיעל וועניגער ווי פאַרהייראַטע, דערפאַר ליידען זיי אויך פון דייעביטיז וועניגער, יעדענפאַלס ניט מעהר ווי מענער פון זעלבען עלטער.

צו־וועניג פיזישע אַרבייט און צו־פיעל שפּייז איז צו אַ גרויסען גראַד פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער ענטוויקלונג פון דייעביטיז צווישען די וועלכע האָבען אַ נייגונג צו דער קראַנק־הייט.

עלטערע אידישע מענער און פרויען זיינען פיזיש ניט גענוג אַקטיוו און שפּייז פאַרנוצען זיי מעהר ווי זיי דאַרפען. דאָס, און ניט זייער אידישקייט, קאָן זיין פאַראַנטוואָרטליך פאַר דער גרעסערער צאָהל דייעביטיז ביי אידען.

ירושה שפּיעלט אַ גרויסע ראָלע אין דער צוקער קראַנקהייט, אָבער צווישען די וועלכע האָבען גע׳ירש׳נט די נייגונג צו דער

קראַנקהייט וועלען די פעטערע מענשען זי גיכער קריגען.

עס איז דאַרום אמת אַז עלטערע אידען ליידען פון דייע־ביטיז מעהר ווי ניט אידען. אָבער דאָס מאַכט ניט די קראַנק־הייט פאַר אידיש. אומגעבונג, אַרבייט און שפּייז האָט דערמיט מעהר צו טאָן ווי אידישקייט.

סמנים פון דער צוקער קראַנקהייט

די צוקער קראַנקהייט פאַנגט זיך געוועהנליך אָן מיט אַזוי ווייניג סמנים און פאַרשאַפט איהר קרבן אַזוי ווייניג אומאַנגענעמליכקייט, דאָס דער מענש באַמערקט גאָר ניט, אַז ער איז קראַנק. די קראַנקהייט פאַר׳גנב׳עט זיך צום מענשען אַזוי שטיל און טהוט די ערשטע צייט אַזוי ווייניג שאָדען, דאָס אין די מערסטע פאַלען ענטדעקט מען נאָר דורך אַ צופאַל, אין פאַרלויף פון אַן אנדער אונטערזוכונג, אַז דער באַטרעפענדער מענש האָט דייעביטיז.

אַ סך פון אַזעלכע אומערוואַרטעטע ענטדעקונגען ווערען געמאַכט בעת אַ פיזישער אונטערזוכונג פאַר לעבענס-פאַרזיכערונג. ערשט מיט אַ קורצער צייט צוריק האָב איך געזעהן אַזאַ פאַציענט מיט אַכט פראָצענט צוקער אין זיין אורין (אַן אויסערגעוועהנליך הויכער פראָצענט צוקער) וועלכער האָט ניט געפיהלט קיין שום אומאַנגענעהמליכקייט פון זיין קראַנקהייט, און ער וואָלט גאָרניט געוואוסט, דאָס ער איז אַ דייעבעטיקער, ווען ניט די צופעליגע אונטערזוכונג פאַר לעבענס-פאַרזיכערונג.

פעריאָדישע פיזישע אונטערזוכונגען און אורין-אונטערזוכונגען פון יעדען פאַציענט, אומגעאַכט אויף וואָס יענער זאָל זיך ניט באַקלאָגען, וואָלטען געקאָנט ענטדעקען פריהצייטיג פאַלען פן צוקער קראַנקהייט, נאָך איידער די סמנים פון דער קראַנקהייט ענטוויקלען זיך.

די סמנים לויט וועלכע מען קאָן דערקענען די קראַנקהייט זיינען:

דורשט און צופיעל טרינקען;
צופיעל וואַסער־לאָזען;
הונגער און צופיעל עסען;
פאַרלוסט פון געוויכט, טראָץ דעם עסען צופיעל;
אַ הויט־בייסונג, ספּעציעל אין די געשלעכטס־טיילען;
אַלגעמיינע שוואַכקייט און פאַרשידענע אומערקלערבאַרע שמערצען און וועהטאָגען.

די סמנים קומען ניט אין דער אָרדנונג, אין וועלכער איך האָב זיי אויסגערעכענט. מאַנכע דייעבעטיקער דערפיהלען אַ בייסונג, איידער זיי באמערקען, דאָס זיי עסען פיעל אָדער טרינקען פיעל. מאַנכע פאַנגען אָן פאַרלירען געוויכט אַלס ערשטען סמן, און מאַנכע באַקלאָגען זיך אויף שוואַכקייט און אויף קיין אַנדער זאַך, ווען זיי קומען צום דאָקטאָר, — און מען געפינט צוקער אין זייער אורין. אָבער די אויסגערעכענטע סמנים קומען געוועהנליך, פריהער אָדער שפּעטער, ביי יעדען צוקער־ליידענדען, אויב ער היט זיך ניט אָפּ און נעמט ניט באַצייטענס די נויטיגע שריט צו קאָנטראָלירען זיין קראַנקהייט.

אום צו פאַרשטעהן די וויכטיגקייט און באַדייטונג פון די אויסגערעכענטע סמנים, איז נויטיג צו וויסען דעם מעכאַניזם, וואָס רופט זיי אַרויס.

ווען עס זאַמעלט זיך אָן צופיעל צוקער אין דעם בלוט, מוז דער קערפּער פּטור ווערען דערפון, ווייל אַ בלוט וואָס איז צופיעל באַלאָדען מיט צוקער איז זעהר שעדליך פאַר דעם קערפּער. אום ארויסצושיקען דעם צוקער דורך די נירען, דאַרף ער אויפגעלייזט ווערען אין אַ סך וואַסער. צוזאַמען מיט דעם צוקער פאַרלירט אויך דאָס בלוט פיעל וואַסער דורך די נירען, — און דאָס ערקלערט דאָס פיעל וואַסער־לאָזען.

אָבער דער קערפּער מוז האָבען אַ באַשטימטע מאָס וואַסער, אויב ניט קאָנען ניט פאָרקומען די כעמישע פּראָצעסען, וועלכע קומען פאָר אין קערפּער. דערפאַר מוז מען טרינקען וואַסער, אום גוט צו מאַכען דעם פאַרלוסט פון וואַסער דורך די נירען. וואָס מער וואַסער מען לאָזט, אַלץ מער מוז מען טרינקען. און

דערפאַר פיהלט מען דורשטיג, כאָטש מען טרינקט אַ סך וואַסער.

דער קערפּער מוז האָבען אַ געוויסע מאָס שפּייז צו קאָנען אָנגעהן מיט זיין טעטיגקייט. אין אַ דייעבעטיקער ווערט אַ טייל פון די שפּייז, וואָס ער עסט, פאַרלוירען פון קערפּער אין דער פאָרמע פון צוקער אין זיין אורין. וואָס מער צוקער ער פאַרלירט דורך זיין אורין, אַלץ אַ גרעסערער טייל פון זיין שפּייז געהט אין ניוועץ, דאָס הייסט, אין דער אמת׳ן פאַרנוצט ער ניט די גאַנצע מאָס שפּייז, וואָס ער עסט. ער פאַרנוצט נאָר דאָס, וואָס עס בלייבט, ווען מען רעכענט אַרונטער די מאָס צוקער וואָס ער פאַרלירט אין די אורין. וואָס מער צוקער ער פאַרלירט, אַלץ וועניגער בלייבט אים. דערפאַר איז ער אַלעמאָל הונגעריג, כאָטש ער עסט פיעל.

און ווייל עס בלייבט אים ווייניג פון דעם עסען, ווייל ער פאַרלירט א טייל דערפון אין דער פאָרמע פון צוקער אין זיין אורין, ווערט ער ניט גוט גענעהרט, פאַרלירט ער געוויכט, און ווערט שוואַכער. צו פאַרהיטען דעם פאַרלוסט פון געוויכט און צו קריגען מער כחות, עסט אַזאַ מענש מער. אָבער וואָס מער ער עסט, אַלץ ערנסטער ווערט זיין דייעבעטישער צו־שטאַנד, אַלץ מער צוקער באַקומט ער, און אַלץ שוואַכער ווערט ער.

ווי מען קאָן זעהן פון דער ערקלערונג פון די אויסגערעכענ־טע סמנים, דייטען זיי אַלע אָן אויף אַן ערנסטען און גוט־אַנט־וויקעלטען צושטאַנד פון דייעביטיז. איידער דער קערפּער האָט געליטען שאָדען, איידער די קראַנקהייט שטערט דער גענוגענ־דער נאַהרונג פון קערפּער, פיהלט דער קראַנקער קיינע שלעכ־טע פאָלגען און פאָלגליך קאָן ער אַליין ניט וויסען, דאָס ער האָט דייעביטיז. נאָר אַן אונטערזוכונג פון דעם בלוט אָדער פון די אורין קאָן צייגען, דאָס אַזאַ פּערזאָן איז אַ דייעבעטיקער.

עס איז דאַרום ניט ראַטזאַם צו וואַרטען אויף די אומאַנגע־נעמע סמנים פון דייעביטיז, איידער מען זוכט הילף געגען דער קראַנקהייט. אָבער ווען די סמנים האָבען זיך שוין ענטוויקעלט, ווען דער קראַנקער דערפילט שוין איינעם אָדער איינינע פון

די אויסגערעכענטע אומאַנגענעמליכקייטען, איז עס די העכסטע צייט אָנצונעמען דרייסטע מיטלען צו קאָנטראָלירען דעם ווייטערדיגען גאַנג פון דער קראַנקהייט.

אויב מען געפינט צוקער אין אייער אורין און צופיעל צוקער אין אייער בלוט, זאָגט ניט: „אָבער איך פיהל דאָך גאָרניט, פאַרוואָס זאָל איך ניט עסען וואָס און וויפיעל איך וויל?" אויב איהר וועט וואַרטען, ביז איהר וועט דערפילען די קראַנקהייט, וועט דער שאָדען צו אייער קערפער זיין פיל גרעסער.

און אויב איהר דערפיהלט שוין איינעם אָדער איינציגע פון די אויסגערעכענטע סמנים, איז עס זיכער שוין די העכסטע צייט צו באַהאַנדלען אייער צושטאַנד. דייעביטיז קאָן לייכט קאָנטראָלירט ווערען, ווען מען טוט עס באַצייטענס. עס איז א זעהר ערנסטע קראַנקהייט, ווען פאַרנאַכלעסיגט.

ווי מען קאָן זיך אויסהיטען פון צוקער קראַנקהייט

צו קאָנען זיך אויסהיטען פון אַ געוויסער קראַנקהייט דאַרף מען צוערשט וויסען גענוי פון וואָס און אויף וועלכען אופן די קראַנקהייט ווערט פאַראורזאַכט און מען דאַרף קאָנען די דאָזיגע אורזאַכען אויסמיידען.

אַלס א כלל קאָן מען זאָגען אַז די אורזאַכען פון דער צוקער קראַנקהייט זיינען נאָך ניט באוואוסט. ניט אין אַלע פאַלען קאָנען מיר באַשטימען וואָרום די פענקריעז דריזע פראָדוצירט ניט גענוג אַקטיווע אינסולין אין א מענשען, אָדער וואָרום די אינסולין וואָס זי פראָדוצירט יאָ ווירקט ניט אין אַ דייעבעטיקער אַזוי גוט ווי אין א נאָרמאַלען מענשען.

פון דעם שטאַנדפונקט איז דאַרום ניט מעגליך צו זאָגען ווי אַזוי דייעביטיז אין אַלגעמיין קאָן פאַרהיט ווערען.

אָבער ניט אַלע דייעבעטיקער זיינען גלייך, זיי אונטערשיידען זיך זעהר שטאַרק איינער פון אַנדערען. און אין אַ סך פון זיי קאָן מען יאָ אויסגעפינען די אורזאַכען און מען קאָן זיי אויך באַזייטיגען אויב מען טהוט עס נאָר באַצייטענס.

די מעהרסטע צוקער קראַנקע קאָנען איינגעטיילט ווערען אין פיער קלאַסען אָדער גרופען.

אין דער ערשטער גרופע קאָן מען פאַררעכענען אַלע דייעבעטישע קינדער, צוקער קראַנקע וואָס זיינען צווישן איין און צעהן יאָר אַלט. עס איז קיין פראַגע ניט דאָס אַזעלכע קינדער ירשנ׳ען די קראַנקהייט פון זייערע עלטערען. און דער איינציגער וועג זיך אויסצוהיטען פון אַזאַ ירושה איז געבוירען צו ווערען ביי ניט דייעבעטישע עלטערען, און ביי אַזעלכע וואָס שטאַמען פון ריינע, ניט דייעבעטישע משפחות.

קינדער האָבען נאַטירליך קיין דעה ניט ביי ווענען זיי זאָלען געבוירען ווערען, אָבער די עלטערען האָבען יאָ א דעה איבער זייערע נאָך ניט געבוירענע קינדער. איך וועל דאַרום אין א שפּעטערען קאַפּיטעל רעדען וועגען דער פראַגע פון הייראַטען צווישען צוקער קראַנקע, און וועגען קינדער פון צוקער קראַנקע עלטערען.

אין דער צווייטער גרופּע צוקער קראַנקע באַלאַנגען די וואָס קריגען זייער קראַנקהייט צווישען 20טען און 40טען יאָהר פון זייער לעבען.

אויך אין דעם פאַל איז די קראַנקהייט מערסטענס אַ ירושה זאַך. די דאָזיגע מענשען ירש'נען פון זייערע עלטערען אַ שוואַכען קערפּער. אַ קערפּער וואָס קאָן ניט ביישטעהן דעם געווענליכען שטורם און דראַנג פון לעבען. אויב אַזעלכע מענשען ליידען פון פאַרשיידענע קראַנקהייטען אָדער צוליב איין אָדער אַן אַנדער אורזאַכע ווערען זיי אויסגעמאַטערט, האָט זייער קערפּער ניט גענוג ווידערשטאַנדס קראַפט. אויב זיי עסען צופיעל, מער ווי זייער אָפּגעשוואַכטער קערפּער קאָן פאַרנעמען, קריגען זיי די צוקער קראַנקהייט.

דעם ירושה פעהלער קאָן מען ניט אויסמיידען, אָבער אַזעלכע מענשען דאַרפען זיך אויסהיטען אויף ווי ווייט נאָר מעגליך פון קראַנקהייטען און פון אַלערליי אָנשטרענגונגען וואָס קאָן זיי אויסמאַטערען. זיי דאַרפען, אויף ווי ווייט זייערע אומשטענדען דערלויבען, פיהרען אַ רוהיגען לעבען און טאָרען ניט ווערען פעט.

אין דער דריטער גרופּע באַלאַנגען די דייעבעטיקער וועלכע קריגען זייערע סמנים פון צוקער קראַנקהייטען צווישען 40טען און 50טען יאָהר פון לעבען. די מערסטע פון אַזעלכע קראַנקע זיינען פרויען.

עס איז מיין מיינונג, געשטיצט אויף שטודירען אַ גרויסע צאָל פון אַזעלכע קראַנקע, דאָס זייער דייעביטיז איז אַ פאָלגע פון זייער ענדערונגס פעריאָדע (טשיינדזש אָוו לייף). אין דעם לעבענס אלטער קומען פאָר געוויסע ענדערונגען אין דער פונק-

ציע פון די אינערליכע דריזען, און איינע פון די רעזולטאַטען פון די דאָזיגע ענדערונגען איז דער צושטאַנד וואָס מיר באַצייכענען אַלס דייעביטיז.

צו קאָנען זיך אויסהיטען פון דער קראַנקהייט אין אַזאַ פאַל דאַרף מען אַכטונג געבען אַז יעדע פרוי וואָס מאַכט דורך איהר ענדערונגס פעריאָדע, ספּעציעל אין די פאַלען וואו די פרויען קומען פון דייעבעטישע משפחות, זאָל קריגען באַהאַנדלונגען מיט דריזען עקסטראַקטען ביז אין איר קערפּער וועט זיך ווידער איינשטעלען אַן אָרדנונג צווישען די דריזען און אַלע סמנים פון דער ענדערונגס פעריאָדע וועלען פאַרשווינדען. אויף אַזאַ אופן און דורך אַזעלכע באַהאַנדלונגען ווען אָנגעווענדעט באַצייטענס, וואָלט מען געקאָנט פאַרהיטען אַ סך פרויען פון קריגען די צוקער קראַנקהייט.

די פערטע גרופּע באַשטייט פון די דייעבעטישע מענער און פרויען וועלכע קריגען זייער קראַנקהייט ערשט נאָך די פופציגער יאָרען. נאָך מיין מיינונג זיינען אַזעלכע צוקער ליידענדע גאָר ניט קיין דייעבעטיקער. אויף דער עלטער ווערען אַלע אברים שוואַכער, דער מענש קאָן ניט געהן אַזוי גיך ווי פריער, קאָן ניט אַרבייטען אַזוי שווער, קאָן ניט זען און ניט הערען אַזוי גוט ווי פריער און ער קאָן ניט מעטאַבאַליזירען (פאַרנוצען) אַזוי פיעל שפּייז ווי פריער. דער עלטערער מענש געהט טאַקי לאַנגזאַמער, ער אַרבייט ווייניגער און שטרענגט אָן אַלע זיינע גלידער ווייניגער. אָבער עסען ער די זעלבע מאָס אויב ניט נאָך מהר, ווי פריער. דער רעזולטאַט איז דאָס זיין קערפּער ווערט פעט. און אויב ער קאָן ניט אָפּשפּאָרען די איבעריגע צוקער שפּייז — פאַרלירט ער אַ טייל פון זיין איבעריגע שפּייז אַלס צוקער אין זיין אורין.

אַזעלכע עלטערע צוקער ליידענדע זיינען דאַרום ניט קיין אמת'ע דייעבעטיקער. זיי דאַרפען נאָר פאַרקלענערען די מאָס שפּייז וואָס זיי עסען פּונקט ווי זיי פאַרקלענערען די מאָס אַרבייט וואָס זיי טוען. און אויף אַזאַ אופן וועלען זיי זיך אויסהיטען פון דער צוקער קראַנקהייט.

ווען איך דערקלער דאָס אַן עלטערען פּאַציענט וועלכער קומט מיט צוקער אין זיין אורין, שטעלט ער, געוויינליך צוויי פראַגען:

ערשטענס, אויב איך בין ניט קיין דייעבעטיקער, ווי איהר זאָגט, וואָרום טאָר איך נישט עסען וואָס און וויפיעל איך וויל? און

צווייטענס, אויב איך וועל אייך פאָלגען און אָפּהיטען די דיעטע וואָס איהר גיט מיר, ווען וועל איך פּטור ווערען פונם צוקער און מעגען עסען וואָס און וויפיל איך וויל?

צו קאָנען בעסער פאַרשטעהן די ענטפערס אויף די דאָזיגע פראַגען וועלען מיר אָננעמען אַ ביישפּיעל פון אַן אנדער עלטערען מענשען, וועלכער ליידט ניט פון איבעריגע צוקער.

אַ פרוי פון אַ יאָהר זעכציג, אַ בעל הבית׳טע וועלכע האָט אַלע איהרע יאָהרען שווער געאַרבייט, אַ סך קינדער געהאַט, און פיעל קראַנקהייטען דורכגעמאַכט אויף איהר לעבען, קומט זיך באַקלאָגען אויף אַלגעמיינע שוואַכקייט. זי קאָן ניט טאָן אַפילו אַ צענטעל פון דער מאָס הויז־אַרבייט וואָס זי האָט אַמאָל געקאָנט טאָן. נאָכ׳ן אויפרוימען דאָס הויז, אָפּקאָכען, און טאָן אַנדערע געוועהנליכע טעגליכע אַרבייטען וואָס אַ בעל־הבית׳טע דאַרף טאָן, פילט זי זיך אַזוי אויסגעמאַטערט דאָס זי פאַלט פשוט פון די פיס. דאָס עסען קריכט איר שוין ניט אין האַלז. אויפ׳ן גאַס כאַפּען פרישע לופט האָט זי קיין צייט ניט צו געהן, איז זי פשוט פאַרהונגערט און בלוט אָרעם.

די פרוי זוכט אַ מיטל צו איהר שוואַכקייט, ווייל זי דענקט דאָס זי איז קראַנק. אָבער אַלעס וואָס מיט איהר איז ניט אין אָרדנונג איז וואָס זי זוכט נאָך איצט צו טאָן אַזוי פיעל אַרבייט ווי זי האָט אַמאָל געקענט טאָן. זי קאָן עס מעהר ניט, און ווען זי וועט אויפהערען אַרבייטען אַזוי שווער, ווען זי וועט טאָן נאָר אַזוי פיעל וויפיעל איהרע איצטיגע כחות דערלויבען איהר וועט זי זיין געזונט.

ווען די פרוי זאָל פרעגען: אויב איך בין ניט קראַנק, טאָ וואָרום קאָן איך איצט ניט טאָן אַזוי פיעל אַרבייט ווי איך האָב

אַמאָל געטאָן ? וועט דער ענטפער זיין : ניטאָ שוין די אַמאָליגע כחות, ווייל אויף דער עלטער ווערט דער קערפער, אפילו דער געזונטער קערפער, אָפּגעשוואַכט. אַ מענטש קאָן דאַרום זיין ניט-קראַנק און דאָך זאָל ער מעהר ניט קאָנען אַרבייטען אַזוי שווער ווי אַמאָל.

און ווען די פרוי זאָל פרעגען : אויב איך זאָל אייך פאָלגען און זיך אָפּרוען, ווען וועל איך צוריק ווערען שטאַרק גענוג צו קאָנען טאָן אַזוי פיעל אַרבייט ווי אַמאָל ? וועט דער ענטפער זיין :

אַזוי לאַנג ווי איהר וועט זיך אָפּרוהען און אַרבייטען וועניגער וועט איהר זיך פיהלען געזונט, אַזוי גיך ווי איהר וועט צוריק אָנהויבען אַרבייטען שווער וועט איהר זיך ווידער פיהלען קראַנק.

די זעלבע ענטפערם גילטען פאַר'ן עלטערען מענשען וועלכער האָט צוקער אין זיין אורין. אויף דער עלטער קאָן דער מענש ניט פאַרנוצען אַזוי פיעל צוקער ווי פריהער. ער קאָן דארום זיין אַ ניט-דייעבעטיקער און דאָך ניט קאָנען עסען אַזוי פיעל צוקער שפּייז ווי ער האָט אַמאָל געקאָנט עסען. פּונקט ווי ער מעג, אָדער קאָן זיין ניט-קראַנק און דאָך זאָל ער ניט קאָנען געהן, לויפען, אַרבייטען, זעהן און הערען אַזוי גוט ווי ער האָט אַמאָל געקאָנט.

און דער ענטפער אויף דער צווייטער פראַגע איז דאָס דער מענש וועט זיין פריי פון איבעריגע צוקער אַזוי לאַנג ווי ער וועט עסען די מאָס שפּייז וואָס ווערט פאַר אים באַשטימט, און ער וועט צוריק קריגען זיין צוקער אַזוי גיך ווי ער וועט אָנהויבען עסען מעהר.

דער שלום פון דעם אַלעמען איז דאָס ניט אַלע מענשען וועלכע האָבען צוקער אין זייער אורין זיינען דייעבעטיקער, און אין אַ גרויסער צאָל פאַלען קאָן מען זיך יאָ אויסהיטען פון דער קראַנקהייט.

רעזומע פון דער פראַגע וואָס קאָן מען טאָן זיך אויסצוהיטען פון קריגען דייעביטיז ?

דאָס ערשטע מיטעל איז, נאַטירליך, געבוירען צו ווערען ביי געזונטע עלטערען, וועלכע האָבען ניט אַליין קיין צוקער קראַנקהייט און קומען פון פאַמיליעס וואו עס זיינען ניטאָ קיינע דייעבעטיקער.

אָבער איך האָב מורא, אַז דיזער מיטעל קאָן ניט אָנגעווענ־דעט ווערען אין די מעהרסטע פאַלען, ווייל קינדער האָבען אַ קליינע דעה אין דעם אויסוואַהל פון די עלטערען ביי וועמען זיי זאָלען געבוירען ווערען.

אַ צווייטער מיטעל איז דאָס קינדער וואָס קומען פון דייע־בעטישע עלטערען אָדער אין וועמענס פאַמיליעס עס זיינען דאָ דייעבעטיקער זאָלען אָפּגעהיט ווערען זיי זאָלען ניט זיין צו פעט. ניט עסען צופיעל נאַשערייען, זיך אָפּהיטען ווי ווייט מעגליך פון אינפעקטיווע קראַנקהייטען, און זיך אויסרוהען אַ לענגערע צייט נאָך יעדער פון אַזעלכע קראַנקהייטען.

אַ דריטער מיטעל איז דאָס מיטעליעהריגע מענשען, צי זיי קומען פון דייעבעטישע אָדער ניט דייעבעטישע משפחות, דאַר־פען זיך אויסהיטען פון געווינען צופיעל געוויכט אָדער ווערען צו פעט. ניט אלע פעטע מענשען זיינען דייעבעטיקר, אָבער אַ צו פעטער מענש איז מעהר אין געפאַהר צו קריגען די קראַנק־הייט ווי אַ מאָגערער.

אַ פערטער מיטעל איז פאַר יעדען דערוואַקסענעם מענשען דורכצומאַכען פון צייט צו צייט, אַ פיזישע אונטערזוכונג, ווי אויך אַ אורין אונטערזוכונג.

דורך אַזעלכע אָפטע אונטערזוכונגען קאָן מען באַצייטענס אויסגעפינען די פריהצייטיגע סמנים פון דייעביטיז און פאַר־היטען אַז די קראַנקהייט זאָל ניט ווערען צו ערנסט.

עס איז דאָ אַן איינרעדעניש ביים עולם, אַז יעדער מענש דאַרף האָבען אַביסעל צוקער, און דערפאַר איז קיין געפאַהר אַז מען געפינט אַביסעל צוקער אין די אורין.

דאָס איז אַ פאַלשע איינרעדעניש. אין דעם בלוט דאַרף יעדער מענש האָבען איין צענטעל פון איינס פראָצענט צוקער.

אָבער די אורין פון א נאָרמאַלען מענשען דאַרף זיין פריי פון צוקער. און אויב מען געפינט יאָ צוקער, ווי ווייניג דאָס זאָל ניט זיין, דאַרף מען זוכען אויסצוגעפינען פון וואַנען עס קומט און צי דער מענש ליידעט ניט פון דייעביטיז.

וואָס צו טאָן ווען מען האָט די צוקער קראַנקהייט

וואָס דאַרף טאָן איינער וועלכער געפינט אויס אַז ער איז אַ דייעבעטיקער?

ערלויבט מיר צו אילוסטרירען דעם ענטפער מיט אַ ביישפּיעל:

שטעלט זיך פאָר דאָס אַ מענש איז באַשעפטיגט אין אַ פעקטאָרי, אין אַן אָפיס, אָדער אַלס אַ פּראָפעשאָנאַל. ער פאַרדינט אַ סך געלד, און לעבט אויף אַ ברייטען אופן, אויסגעבענדיג אַ היבשע סומע געלט אויף זיינע הוצאות.

מיט אַמאָל פּאַסירט עטוואָס און דער מענש פאַרלירט זיין באַשעפטיגונג און זיין איינקונפט ווערט שטאַרק פאַרקלענערט.

וואָס דאַרף דער מענש טאָן?

צוויי אויסוועגען האָט דער מענש פאַר זיך:

1) ער קאָן פאָרטזעצען זיין פריהערדיגען לעבענס שטייגער, אויסגעבען אויף זיינע הוצאות מעהר ווי זיינע נייע פאַרדינסטען טראָגען, ביסלעכווייז אויסשעפּען זיין אָפּגעשפּאָרטען קאַפּיטאַל און פריער אָדער שפּעטער באַנקראָטירען, אָדער

2) ער קאָן פאַרקלענערען זיינע הוצאות, זיי צופּאַסען צו זיינע נייע, פאַרקלענערטע פאַרדינסטען און ווייטער לעבען אין דער זעלבער זיכערקייט ווי פריער.

אָט פּונקט אַזוי איינפאַך איז דאָס פּראָבלעם וואָס יעדער צוקער קראַנקער דאַרף לייזען.

אַ ניט דייעבעטיקער קאָן עסען פיעל מעהר שפּייז וויפיעל ער דאַרף האָבען. אַ צוקער קראַנקער, ווי מיר האָבען שוין פריהער געזעהן, באַזיצט ניט די דאָזיגע פעהיגקייט. זיין קערפּער קאָן פאַרנוצען וועניגער שפּייז.

דער דייעבעטיקער געפינט זיך דארום אין דער זעלבער לאַגע ווי דער מאַן, אין אונזער ביישפיעל, וואָס פאַרדינט ווייניגער ווי ער האָט פריער פאַרדינט. אויך דער דייעבעטיקער האָט פאר זיך אַן אויסוואַהל פון איינעם פון צוויי וועגען:

1) ער קאָן איגנאָרירען זיין צושטאַנד און ווייטער עסען וואָס און וויפיעל אים ווילט זיך. זיין לאַגע וועט נאַטירליך ווע־רען וואָס אַמאָל ערגער, ביז ער וועט ווערען ערנסט קראַנק, זיין געזונד וועט רואינירט ווערען און זיין לעבען וועט פאַרקירצט ווערען. אָדער,

2) ער קאָן אויסגעפינען גענוי אויף ווי ווייט זיין פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפייז איז פאַרקלענערט געוואָרען און צופאַסען זיין דיעטע צו זיינע פאַרקלענערטע מעטאַבאָלישע פעהיגקייטען. אויב ער טוט דאָס איז דער צוקער קראַנקער ניט ערגער ווי דער ניט־דייעבעטיקער. ער קאָן אויסלעבען אַלע זיינע יאָהרען אָדער אפשר נאָך לעבען לענגער ווי דער ניט דייעבעטיקער.

אויב די מאָס שפייז וואָס דער צוקער קראַנקער קאָן פאַר־נוצען איז גענוג פאַר זיינע נויטען איז די דיעטע אַליין גענוג פאַר אים. אויב ניט קאָן מען מיט דער הילף פון אינסולין אים העלפען צו פאַרנוצען אזוי פיעל שפייז וויפיל ער מוז פאַרנוצען כדי צו זיין געזונד.

די הויפט קראַנקהייט פון א דייעבעטיקער באַשטייט אין דעם, וואָס זיין קערפער קאָן ניט פאַרנוצען, אָדער מעטאַבאָלי־זירען, אַזוי פיעל שפייז ווי ער האָט פריהער געקאָנט, און די הויפט פראַגע פאַר יעדען צוקער קראַנקען איז וויפיעל שפייז ער מעג עסען.

דאָס איז אויך די ערשטע פראָבלעמע, וואָס דאַרף געלעזט ווערען אין דער באַהאַנדלונג פון דייעבעטיקער.

שפּייז איז נאָר אַ מיטעל אויפצוהאַלטען דאָס געזונט

די מערסטע מענשען ווייסען ניט, אָדער זיי פאַרגעסען דעם פאַקט, אַז דאָס עסען איז ניט קיין ציעל פאַר זיך אַליין, נאָר אַ מיטעל אויפצוהאַלטען דעם קערפּער אין אַ געזונטען און אין אַן אַרבייטס-פעהיגען צושטאַנד. די מאָס שפּייז דורך וועלכע דער מענש דערגרייכט אָט דעם ציעל, דאָס הייסט די מינימום מאָס שפּייז וואָס איז גענוג אויפצוהאַלטען דעם מענשען אין אַ גע-זונטען און אַן ארבייטס-פעהיגען צושטאַנד, איז די ריכטיגע מאָס פאַר איהם. אויב ער עסט מעהר, איז עס אַן אומזיסטע פאַרשווענדעריי און אין מאַנכע פאַלען קאָן עס אויך שאַדען דעם קערפּער.

אַ ניט דייעבעטיקער, קאָן אין אַ געוויסען גראַד, עסען פיעל מעהר שפּייז ווי ער דאַרף און עס זאָל אים ניט שאַדען. זיין קערפּער ווערט פּטור פון דעם איבעריגען עסען, אָדער ער באַהאַלט עס אין זיך אין דער פאָרמע פון פעטס. אָבער פאַר אַ צוקער קראַנקען איז דאָס עסען מעהר שפּייז וויפיעל זיין קערפּער קאָן פאַרנעמען דירעקט שעדליך.

דער ערשטער שריט אין באַשטימען אַ דיעטע פאַר אַ דייעבעטיקער איז אויסרעכענען וויפיעל שפּייז דער באַטרע-פענדער מענש דאַרף עסען, אָדער וויפיעל ער דאַרף האָבען פאַר זיין טאָג-טעגליכער אַרבייט.

שפּייז מעסט מען מיט צוויי מאָסען: 1) מיט דער צאָהל „קאַלאָרים" אָדער „היץ יוניטס", וואָס זי שאַפט ווען זי ווערט פאַרנוצט אין קערפּער, און 2) מיט דער צאָהל גראַמס פון צוקער, פּראָטעין און פעטס וואָס די שפּייז פאַרמאָגט.

וויפיעל „קאַלאָרים" אָדער היץ יוניטס דאַרף דער מענש פאַרנוצען יעדען טאָג ?

דאָס ווענדעט זיך אָן זיינע יאָהרען, זיין הויכקייט, געוויכט, אַרבייט און אנדערע טעטיגקייטען.

געוויכט. — אונטערזוכענדיג צענדליגע טויזענדער געזונטע מענשען פון אַלערליי עלטער און הויכקייט האָט מען צונויפ־געשטעלט געוויסע טאַבעלען, וואָס מען נעמט אָן אַלס דורכ־שניטלעכע געוויכט פאַר נאָרמאַלע מענשען. לויט די דאָזיגע טאַבעלען קומט אויס, אַז:

מענער אין עלטער צווישען פינף און צוואַנציג און פינף און דרייסיג יאָהר, וועלכע זיינען 5 פוס מיט 3 אינטשעס הויך, דאַרפען וועגען צווישען 131 און 132 פונט. פאַר יעדער אינטש, וואָס זיי זיינען העכער פון 5 פוס מיט 3 אינטשעס, דאַרפען זיי וועגען מיט, פון 3 ביז 5 פונט מעהר. און פאַר יעדע פינף יאָהר, וואָס זיי זיינען עלטער פון 30 יאָהר, דאַרפען זיי וועגען מיט פון צוויי ביז פינף פונט מעהר.

לויט דער פאָרמולאַ דאַרף אַ מאַן וואָס איז 45—40 יאָהר אַלט (די דורכשניטליכע עלטער פון אַ צוקער קראַנקען) און איז אַרום פינף פוס מיט פינף אינטשעס הויך, (די דורכשניט־ליכע הויכקייט) וועגען צווישען 146 און 150 פונט.

פרויען פון דער זעלבער הויכקייט און די זעלבע יאָהרען ווי מענער דאַרפען וועגען מיט צוויי ביז פיער פונט וועניגער ווי מענער.

ווען מען ווייסט ווי אַלט און ווי הויך אַ מענש איז, קאָן מען דאַרום זעהר גרינג אויסגעפינען ווי פיעל זיין דורכשניטליך־נאָרמאַלע געוויכט דאַרף זיין.

וויסענדיג וויפיעל דער מענש דאַרף וועגען, קאָן מען זעהר גרינג באַשטימען וויפיעל „קאַלאָריס" אָדער „היץ יוניטס" שפּייז דער מענש דאַרף פאַרנוצען דורכ'ן טאָג.

ווען אַ מענש וועגט 150 פונט, נויטיגט ער זיך אין אַרום אַכטצעהן הונדערט קאַלאָרים שפּייז יעדען טאָג.

אַ דורכשניטליך דערוואַקסענער דייעבעטיקער, וועלכער טוט ניט קיין איבעריגע שווערע אַרבייט, נויטיגט זיך אין אַרום צוועלף קאַלאָרים פאַר יעדען פונט פון אידעאַלער געוויכט (דאָס

הייסט וויפיעל ער דאַרף וועגען, ניט וויפיעל ער וועגט). מאַנכע דאָקטוירים ערלויבען פיעל וועניגער ווי צוועלף קאַלאָרים פאַר יעדען פונט אָדער אַרום דרייסיג קאַלאָרים פאַר יעדען קילאָגראַם געוויכט. אָבער די צוועלף וואָס איך גיב דאָ אָן וועלען זיכער זיין גענוג.

דער צווייטער שריט איז באַשטימען וויפיעל פּראָטעין, צוקער און פעטס דער מענש דאַרף קריגען אין זיין שפּייז דאָס זיי זאָלען צוזאַמען איהם צושטעלען די נויטיגע מאָס קאַלאָרים היץ ענערגיע.

נאָך פיעלע עקספּערימענטען האָט מען אויסגעפונען אַז פאַר א דערוואַקסענעם מענשען איז צווישען פיער און פינף צעהנטעל פון אַ גראַם פּראָטעין פאַר יעדען פונט פון זיין געוויכט גאַנץ גענוג. קינדער וועלכע האַלטען נאָך אין וואַקסען נויטיגען זיך אין אַ גרעסערער מאָס פּראָטעין, ווייל זיי דאַרפען ערשט בויען זייערע קערפּערס, אָבער פאַר א דערוואַקסענעם מענשען איז פון פיער ביז פינף צעהנטעל גראַם פער פונט מעהר ווי גענוג.

אויב אונזער דייעבעטיקער וועגט אַרום 150 פונט, וועט ער זיך נויטיגען אין פון 60 ביז 75 גראַם פּראָטעין.

ווען פּראָטעין ווערט פאַרנוצט אין קערפּער שאַפט עס אַרום פיער קאַלאָרים היץ ענערגיע פון יעדען גראַם. פון די זעכציג גראַם פּראָטעין וועט אונזער פּאַציענט קריגען 240 קאַלאָרים היץ ענערגיע. אין גאַנצען דאַרף ער האָבען 1800 קאַ־לאָרים. 240 קריגט ער פון די פּראָטעין, דאַרף ער קריגען נאָך 1560 קאַלאָרים פון צוקער און פעטס.

די פּראָפּאָרציע פון צוקער און פעטס אין דער דיעטע פון דייעבעטיקער איז נאָך אַלץ ניט קיין פעסטגעשטעלטע. מאַנכע עקספּערטען גלויבען אין געבען מעהר פעטס און וועניגער צו־קער (אָדער קאַרבאָהיידראַט) ווי מען פלעגט עס אַמאָל, פאַר דער אינסולין פּעריאָדע, געבען. אַנדערע ווידער באַנוצען זיך מיט מעהר קאַרבאָהיידראַט ווי פעטס. אין די מערסטע פאַלען

שיינט עס דאָס צוויי מאָל אַזוי פיעל (אין געוויכט) קאַרבאָ־הײדראַט ווי פעטס איז די בעסטע פּראָפּאָרציע.

נעמען מיר אָן די צוויי צו איינס פאָרמולאַ, קאָן מען די 1560 קאַלאָרים צושטעלען פון 180 גראַם קאַרבאָהיידראַט און נײנציג גראַם פעטס.

מיט אַנדערע ווערטער, אָננעמענדיג אַז אונזער טעאָרעטי־שער פּאַציענט איז אַ מיטעל־יעהריגער מענש, וועלכער טהוט ניט קיין שווערע אַרבייט, דאַרף זיין דיעטע באַשטעהן פון 60 גראַם פּראָטעין, 180 גראַם קאַרבאָהיידראַט, דאָס הייסט קראַכ־מאַל און צוקער שפּייז און 90 גראַם פעטס. פון אַזאַ מאָס שפּייז וועט זיין קערפּער קריגען 1800 קאַלאָרים היץ און ארבייטס ענערגיע.

דאָס איז די מאָס שפּייז וואָס ער דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג. די פראַגע קומט איצט, וויפיעל שפּייז קאָן ער פאַרנוצען, דאָס הייסט ווי גרויס עס איז די שפּייז טאָלעראַנץ פון דעם מענשען.

אויך דאָס קאָן מען גרינג אויסגעפינען. נאָכדעם ווי דער דייעבעטיקער איז אויף דער געגעבענער דיעטע פאַר עטליכע טעג צייט אונטערזוכט מען און מען רעכענט אַרונטער די מאָס צוקער אין זיין אורין פון דער מאָס וואָס ער האָט אויפגענומען אין זיין טעגליכער דיעטע.

וואָס עס בלייבט איז די מאָס וואָס זיין קערפּער האָט פאַר־נוצט אָדער מעטאַבאָליזירט.

ווען מען ווייסט ווי גרויס עס איז די שפּייז טאָלעראַנץ פון דעם צוקער קראַנקען און די מאָס וואָס ער מוז עסען יעדען טאָג, איז שוין ניט אַזוי שווער צונויפצושטעלען פאַר אים די נויטיגע דיעטע.

אין דעם איצטיגער קאַפּיטעל האָב איך געצייגט ווי אַזוי מען רעכענט אויס די מאָס פּראָטעין, קאַרבאָהיידראַט און פעטס וואָס די דיעטע דאַרף ענטהאַלטען, ווי אַזוי מען קאָן דאָס איבער־זעצען אין טערמינען פון שפּייז, ווי ברויט, פּוטער, פלייש, א. ז. וו., וועלען מיר זעהן אין אַ ווייטערען קאַפּיטעל.

וואָס פאַר אַ דיעטע איז גוט פאַר ליידענדע פון צוקער קראַנקהייט

אין אַ פריהערדיגען קאַפּיטעל האָב איך ערקלערט ווי אַזוי מען געפינט אויס וויפיעל שפּייז אַ צוקער קראַנקער קען פאַר־נוצען יעדען טאָג, און וויפיעל ער דאַרף האָבען צו קענען זיין געזונט און אָנגעהן מיט זיין אַרבייט.

אָבער די ווערטער קאַרבאָהיידראַט (מעהל און צוקער שפּייז), פּראָטעין און פעטס, זיינען נאָר אַלגעמיינע טערמינען. אַ מענש עסט ניט קיין ריינע פּראָטעין, פעטס אָדער קאַרבאָ־היידראַט, ווען מיר איצט זעהן פון וועלכע אַלטעגליכע שפּייז מיר קריגען אָט די דאָזיגע שטאָפען.

קאַרבאָהיידראַטען, אָדער מעהל און צוקער שפּייז שטאָפען קריגען מיר פון ברויט, סיריעלס, און אַלערליי געבעקס געמאַכט פון מעהל, ווי לאָקשען, פאַרפעל, א. ז. וו. מיר קריגען עס אויך טיילווייז פון פרוכט און צוביסלעך פון וועדזשעטייבעלס.

פּראָטעין קריגען מיר הויפּטזעכליך פון פלייש, פיש, אייער (ספּעציעל די ווייסליכע) און קעז; פעטס קריגען מיר פון פּוטער, קריעם, אויל, מאַיאָנעיז, די פעטס פון פלייש און פיש און פון קעז.

מילך ענטהאַלט אַלע דריי קלאַסען שפּייז שטאָפען און דער־צו אויך אַ געוויסע מאָס מינעראַלע זאַלצען.

עס איז נויטיג צו געדענקען אָט די דריי קלאַסען שפּייז אַר־טיקלען, ווייל זיי קענען ניט פאַרביטען ווערען איינע אויף די אַנדערע. זעהר אָפט פּאַסירט עס דאָס אַ פּאַציענט ערקלערט: „איך האָב ניט געוואָלט עסען קיין איי, האָב איך געגעסען סיריעל אנשטאַט דעם".

אַן איי ענטהאַלט אַרום 13 פּראָצענט פּראָטעין און אַרום 10 פּראָצענט פעטס, סיריעלס ענטהאַלטען אַרום 70 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט (צוקער שפּייז), און אַרום 10 פּראָצענט פּראָטעין.

מען קען דאַרום ניט פאַרבייטען אייער אויף סיריעל, ווייל זיי באַלאַנגען צו צוויי באַזונדערע קלאַסען שפּייז.

אייער באַלאַנגען צו דער פּראָטעין און צו דער פעטס גרופּע. קען מען זיי פאַרבייטען אויף אנדערע שפּייזען וועלכע באַלאַנגען צו דערזעלבער גרופּע ,ווי פלייש, פיש און קעז.

סיריעלס באַלאַנגען צו דער קאַרבאָהיידראַט גרופּע, קען מען זיי פאַרבייטען אויף אַנדערע שפּייזען פון דער זעלבער גרופּע, ווי ברויט, געבעקס פון מעהל, קאַרטאָפעל, רייז, לאָקשען, א. ז. וו.

איצט לאָמיר אָננעמען אַלס אַ ביישפּיעל דאָס מיר פאַרשרייבען פאַר א דייעבעטיקער אַ דיעטע וואָס זאָל באַשטעהן פון 100 גראַם קאַרבאָהיידראַט, 60 גראַם פּראָטעין און 80 גראַם פעטס.

די דיעטע קען צונויפגעשטעלט ווערען פון די פאָלגענדע דריי מאָלצייטען:

ברעקפעסט

1. — איין פּרוכט (100 גראַם פון די 10 פּראָצענטיגע פּרוכט).
2. — אַן אונץ (30 גראַם) ברויט.
3. — צוויי אייער.
4. — אַ טהעע לעפעלע פּוטער.
5. — אַ האַלבע גלאָז מילך.

דינער

1. — איין פּרוכט.
2. — אַ טעלער ריינע זופּ (אויב איהר ווילט, ווייל ריינע זופּ האָט קיין שפּייז ווערט).
3. — פיער אונצעס (120 גראַם) פלייש, פיש, טשיקען, סעמאָן אָדער סאַרדינס.

4. — אַ פּערטעל פּונט (4 אונצעס אָדער 120 גראַם) ווערזשע־טייבעלס.
5. — אַן אונץ (30 גראַם) ברויט.
6. — טהעע (אויב איהר ווילט).

סאַפּער

1. — איין פּרוכט.
2. — צוויי אונצעס (60 גראַם) קעז.
3. — אַ האַלבע גלאָז (120 גראַם) קריעם (זיסע אָדער זויערע).
4. — אַן אונץ (30 גראַם) ברויט.
5. — אַ טהעע לעפּעלע פּוטער.
6. — אַ פּערטעל פּונט (4 אונצעס אָדער 120 גראַם) ווערזשע־טייבעלס.
7. — אַ האַלבע גלאָז מילך.

די פּרוכטען און ווערזשעטייבעלס קענען גענומען ווערען פון דער פאָלגענדער ליסט:

פּרוכט

איין אָראַנדזש.
אַ האַלב גרייפּפרוכט.
אַ האַלבע באַנאַנע.
אַ קליינעם עפּעל.
אַ האַלבע בארנע.
אַ דין רייפּטעל מעלאָן (אין סיזאָן), אַ האַלבע קאָפּע פּאר־שידענע בערים (אין סיזאָן).
איין קליינע פרישע פּיעטש.

ווערזשעטייבעלס

לעטוס.
אוגערקעס.
ספּינאַטש.
קאַליפלאוער.
עגג פּלענט.
רהובארב.

שטשאַוו.
סעלערי.
מאַשרומס (שוואָמען).
קרויט.
רעטעך.
סטרינג ביענס — אַרטיטשאָקס.

איך האָב אומיסנע צונויפגעשטעלט די דיעטע פון אַזעלכע שפייזען וואָס יעדער מענש עסט, און וועלכע מען קען איבעראַל באקומען. כדי צו פאַרמיידען דעם אויסרייד וואָס מאַנכע דייע־בעטיקער האָבען: „איך קען זיך ניט ערלויבען צו מאַכען מאָל־צייטען, אָדער צו האָבען געמאַכט מאָלצייטען, ספּעציעל פאַר מיר". די אָנגעגעבענע שפייזען זיינען די זעלבע וואָס אַלע אנ־דערע מענשען, די ניט דייעבעטיקער, עסען אויך.

די דאָזיגע דיעטע איז אזוי צונויפגעשטעלט דאָס מען קען זי זעהר גרינג צופּאַסען צו די נויטען פון די באַזונדערע דייעבעטי־קער.

צום ביישפּיעל, אויב דער דאָקטאָר, אונטער וועמענס אויפ־זיכט דער פּאַציענט געפינט זיך, וויל איהם געבען מעהר קאַרבאָ־היידראַט שפּייז (מעהל און צוקער שטאָפען) דאַרף ער נאָר פאַרגרעסערען די מאָס ברויט, אָדער צוגעבען אַ סיריעל צום דייעט. אויב ער וויל פאַרגרעסערען די מאָס פּראָטעין דאַרף ער געבען דעם פּאַציענט אַ גרעסערע פּאָרציע פלייש, פיש אָדער קעז. אויב ער וויל פאַרגרעסערען די מאָס פעטס, דאַרף ער איהם געבען מעהר פּוטער, קריעם, אויל אָדער מאַיאָנעיז.

ווי איהר זעהט, איז עס גאָר ניט אַזוי שווער אָפּצוהיטען אַ ריכטיגע צוגעפּאַסטע דיעטע.

אַ סך מענשען, ספּעציעל דייעבעטיקער, זיינען אונטער דעם איינדרוק, דאָס אַ דיעטע מיינט ספּעציעלע עסענס, און עס אַמוזירט מיך זעהר אָפט ווען איך הער ווי פּאַציענטען בעטען זיך איך זאָל קיין דיעטע פאַר זיי ניט פאַרשרייבען, ווייל זיי גלייכען דאָס ניט. אַ דיעטע קענען זיי ניט האַלטען.

אין דער אמת'ען מיינט אַ דיעטע נאָר אַ געוויסע מאָס

שפּייז. עס קען זיין אַ דיעטע וואָס זאָל ענטהאַלטען מעהר שפּייז ווי דער באַטרעפענדער מענש עסט אָדער אַזאַ וואָס זאָל באַטרעפען וועניגער שפּייז. אַ דיעטע וואָס זאָל ענטהאַלטען מעהר פון איין סאָרט שפּייז ווי פון אַן אנדערער.

אַ גוט צוגעפּאַסטע דיעטע מיינט אַזאַ ליסט פון שפּייזען וואָס זיינען ספּעציעל צוגעפּאַסט צו די באַזונדערע נויטען פון'ם באַטרעפענדען פּאַציענט. ווי צום ביישפּיעל, אַ דיעטע אָרים אין צוקער שפּייז פאַר א דייעבעטיקער, אָדער אַ דיעטע אָרים אין פעטס פאַר א מענשען וואָס וויל רעדוצירען געוויכט, אָדער אַ דיעטע זעהר רייך אין פעטס פאַר אַ ליידענדען פון עפּילעפּסיע.

מען דאַרף זיך דאַרום ניט שרעקען פאַר'ן וואָרט דיעטע, ווייל עס איז ניט מעהר ווי אַ ליסט פון שפּייזען. מען דאַרף נאָר אַכטונג געבען אַז די שפּייזען זאָלען זיין צוגעפּאַסט צו די אינדיווידועלע נויטען פון'ם מענשען פאַר וועלכען דאָס ווערט פאַרשריבען.

אַ סך פּאַציענטען דייעבעטיקער באַקלאָגען זיך, אַז זיי קענען ניט אָפּהיטען די דיעטע וואָס מען פאַרשרייבט פאַר זיי, דערפאַר וואָס עס ווערט זיי נמאס צו עסען יעדען טאָג דיזעלבע שפּייזען.

דאָס איז אַן ערנסטע פראַגע וואָס ריהרט אָן יעדען צוקער קראַנקען, און איך וועל דאָס ברייטער באַטראַכטען אין אַ קומענדען קאַפּיטעל.

דאַרפען צוקער קראַנקע עסען ספעציעל דייעבעטישע שפייזען?

אַ סך דייעבעטיקער באַנוצען זיך מיט אַ ספּעציעלען ברויט, געבעקס, און ספּעציעלע דייעבעטישע „קעיק", קענדי און אייז קריעם. מיר קומט אָן אָפּטמאָל ניט גרינג צו איבערצייגען אַזעלכע צוקער קראַנקע דאָס זיי דאַרפען ניט די אַלע קאָסט־באַרע, ספּעציעל־דייעבעטישע שפּייזען, און זיי מעגען עסען די געוועהנליכע עסענוואַרג וואָס אַלע מענשען עסען.

מיט יאָהרן צוריק ווען דאָקטוירים האָבען נאָך וויינינג געוואוסט וועגען דעם ווי אַזוי שפּייז ווערט פאַרדייעט און פאַר־נוצט אין קערפּער, האָט מען געגלויבט דאָס אַ דייעבעטיקער קאָן ניט פאַרנוצען שפּייזען וואָס ענטהאַלטען צוקער אָבער זיי קאָנען יאָ פאַרנוצען, אָן אַ מאָס, שפּייזען וואָס זיינען רייך אין פּראָטעין און פעטס. דערפאַר פלעגט מען האָדעווען די קראַנקע מיט אַ סך אייער, קעז, פליייש, פיש און פּוטער.

דער פאַקט, דאָס עסענדיג צופיעל פּראָטעין און פעטס און צו וויינינג מעהליגע שפּייזען האָט פאַרקירצט דאָס לעבען פון אַ צוקער קראַנקען האָט מען צוגעשריבען צום ספּעציעלען כאַ־ראַקטער פון דער קראַנקהייט.

גלוטען איז די פּראָטעין רייכע טייל פון מעהל. עס האָט אַ סך פּראָטעין און דאַרום וויינינגער קראָכמאַל ווי ווייסע מעהל. דערפאַר האָט מען דערלויבט צוקער קראַנקע צו עסען געבעקס געמאַכט פון פּראָטעין מעהל.

ביי היינטיגען טאָג ווייסען מיר שוין אַ סך מעהר וועגען די פּראָצעסען פון שפּייז, פאַרדייאונג, און וואָס עס ווערט פון די פאַרשיידענע עסענוואַרג ווען עס ווערט איינגעזאַפּט אין

קערפּער. מיר האָבען אויסגעפונען דאָס העכער אַ העלפט (58 פּראָצענט) פון די פּראָטעין שטאָפען און צעהן פּראָצענט פון די פעטס, אַ חוץ די גאַנצע הונדערט פּראָצענט פון קאַרבאָ־היידראַט (קראָכמאַל) שטאָפען, ווערען פאַרוואנדעלט אין צו־קער בעת זיי ווערען פאַרדייעט.

אַ צוקער קראַנקער, ווענענס פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפּייז איז פאַרקלענערט טאָר דאַרום ניט עסען צופיעל פּראָטעין, ווייל העכער אַ העלפט פון די פּראָטעין ווערט, אין זיין קערפּער, פאַר־וואַנדעלט אין צוקער. דער פאַקט, דאָס גלוטען איז רייך אין פּראָטעין איז דאַרום מעהר קיין תירוץ ניט אַ דייעבעטיקער זאָל עס מעגען עסען וויפיעל ער וויל.

אָבער אין דער אמת'ן איז גלוטען ברויט ניט פיעל אָרעמער אין קראָכמאַל שפּייז ווי די אַנדערע, געוועהנליכע, ניט דייע־בעטישע ברויטען.

פון דער בראָשורע: „די כעמישע קאָמפּאָזיציע פון אַמערי־קאַנער שפּייז מאַטעריאַלען", אַרויסגעגעבען פון דעם יונייטעד סטייטס דעפּאַרטמענט אוו אַגריקאָלטשור, נעהם איך אַרויס פאָלגענדע טאַבעלע:

קראָכמאַל (קאַרבאָהיידראַט) אינהאַלט פון פאַרשיידענע סאָרטען ברויט:

בראָון ברויט — 47 פּראָצענט.
קאָרן ברויט — 46 פּראָצענט.
רהיי (גערשטען) ברויט — 53 פּראָצענט.
רהיי און ווהיט — 51 פּראָצענט. (אַ געמיש פון גערשטען און ווייץ).
אַלערליי ווייצען ברויט — 54 פּראָצענט.
גאַנצע ווייצען ברויט — 49 פּראָצענט.
ווייסע ברויט — 45 פּראָצענט.
גרעהעם ברויט — 52 פּראָצענט.
גלוטען ברויט — 50 פּראָצענט.
פרענטש ראָלס — 55 פּראָצענט.
וויענער ראָלס — 56 פּראָצענט.

ווי איהר זעהט איז דער אונטערשייד צווישען גלוטען ברויט און געוועהנליכע ברויט זעהר אַ קליינער אין דער מאָס קאַרבאָהיידראַט וואָס עס ענטהאַלט. און ווען איהר גיט נאָך צו דעם צו די עקסטרא מאָס צוקער וואָס עס ווערט געשאַפען פון דער גרויסער מאָס פּראָטעין וואָס די גלוטען ענטהאַלט וועט איהר פאַרשטעהן ווי גרויס עס איז דער טעות ווען מען זאָגט, אַז אַ צוקער קראַנקער מעג עסען גלוטען ברויט וויפיעל ער וויל.

דאָס זעלבע איז מיט די אַנדערע דייעבעטישע נאַשערייען. זיי באַשטעהען פון עטוואָס וואָס איז אונפאַרדייליך, פאַרזיסט מיט סאַכאַרין אָדער פון פּראָטעין רייכע שפּייז. אין ערשטען פאַל איז עס נוצלאָז און עס הייסט נאָר זיך אַליין אָפּגענאַרט, אין צווייטען פאַל פאַרגרעסערט עס די מאָס שפּייז וואָס דער מענש עסט און איז דאַרום שעדליך.

אַ דייעבעטיקער איז אַ מענש ווי אַלע מענשען, נאָר זיין פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפּייז איז פאַרקלענערט געוואָרען. ער מעג דאַרום עסען די זעלבע שפּייזען וואָס אַלע מענשען עסען נאָר אין אַ קלענערער מאָס. די גאַנצע מאָס שפּייז וואָס דער דייעבעטיקער עסט דאַרף ניט אַריבערשטייגען די מאָס וואָס דער באַטרעפענדער מענש קאָן פאַרנוצען.

וועגען אָט דעם פּונקט פון עסען אַלעם זיינען דאָ פאַר־שיידענע מיספאַרשטענדענישען צווישען צוקער קראַנקע. זעהר אָפט, ווען איך פאַרשרייב אַ דיעטע פאַר אַ דייעבעטיקער און צווישען די פאַרשיידענע שפּייזען פון וועלכע איך שטעל צונויף די מאָלצייטען רעכען איך אַריין מילך, וואונדערט זיך דער פּאַציענט:

— מילך? מעג איך דען טרינקען מילך?

— און וואַרום ניט? — פרעג איך.

— מילך האָט דאָך צוקער, זאָגט ער. פאַר די אַלע יאָהרען וואָס איך לייד פון צוקער האָב איך קיין מילך ניט פאַרזוכט.

— עס איז אמת דאָס מילך האָט צוקער, — דערקלער איך איהם. אָבער ברויט האָט אויך צוקער. פרוכטען האָבען אויך צוקער, וועדזשעטייבעלס האָבען צוקער און אייער קערפּער

קריגט צוקער אַפילו פון די פלייש, פיש, קעז און אייער וואָס איהר עסט. יעדע זאַך וואָס איהר עסט שאַפט צוקער אין קערפּער.

אַ גלאָז מילך האָט ניט מעהר צוקער ווי צוויי דריטעל אונ־צעס ברויט. אויב דער דייעבעטיקער עסט עטליכע אונצעס ברויט יעדען טאָג, מעג ער גאַנץ דרייסט פאַרבייטען איין אונץ ברויט אויף אַ גלאָז מילך.

דער זעלבער כלל גילט אויך פאַר אַלע אַנדערע שפּייזען, איינגעשלאָסען אַזעלכע ווי באַנאַנעס, לאָקשען, רייז, פאַרפעל, מאַקאַראָני און עהנליכע צוקער רייכע עסענוואַרג.

זיי אַלע ענטהאַלטען צוקער אָדער שאַפען צוקער ווען זיי ווערען פאַרדייעט. אָבער דער דייעבעטיקער מוז פאַרנוצען אַ געוויסע מאָס צוקער־שטאָף יעדען טאָג, און עס מאַכט ניט אויס אין וועלכער פאָרמע אָדער פון וועלכע שפּייזען ער קריגט די דאָזיגע מאָס צוקער. דער עיקר איז נאָר דאָס אַלע צוזאַמען, דאָס הייסט, די גאַנצע מאָס שפּייז וואָס ער פאַרנוצט דורך דעם טאָג זאָל ניט אַריבערשטייגען די מאָס וואָס זיין קערפּער קאָן פאַר־נוצען, מיט אָדער אָהן דער הילף פון אינסולין.

אָט דערפאַר בין איך געגען נוצען ספּעציעל דייעבעטישע פּראָדוקטען געמאַכט פון גלוטען מעהל.

אַ דייעבעטיקער איז אַ מענש ווי אַלע מענשען. ער מעג און דאַרף עסען די זעלבע שפּייזען וואָס אַלע מענשען עסען נאָר אין אַ פאַרקלענערטער מאָס, אַ מאָס וואָס איז צוגעפּאַסט צו זיינע ספּעציעלע נויטען.

ווי צוקער קראַנקע קענען בייטען איין סאָרט שפּייז אויף א צווייטע

זעהר אָפט באַקלאָגען זיך צוקער קראַנקע פּאַציענטען דאָס עס ווערט זיי נמאס צו עסען אַלע טאָג די זעלבע שפּייזען, און דערפאַר כאַפּען זיי אַמאָל איבער די מאָס און עסען שפּייזען וואָס זיי איז ניט דערלויבט צו עסען.

אַזאַ קלאַגע קומט דערפון וואָס די דייעבעטיקער ווייסען ניט, אַז זיי קאָנען פאַרבייטען איין שפּייז אַרטיקעל אויף אַן אַנדערען אַזוי לאַנג ווי דאָס אַנדערע שפּייז אַרטיקעל וואָס זיי עסען ענטהאַלט ניט מעהר צוקער שפּייז ווי דאָס וואָס זיי האָבען פאַרביטען. צום ביישפּיעל, איהר קאָנט אויסבייטען איין פּאַפּירענעם דאלער אויף צוויי האַלבע דאָלארס, פיער קוואָדערס, צעהן דאַימס, צוואַנציג ניקעלס, הונדערט פּענים אָדער אַ קאָמ־בינאַציע פון מטבעות. אַזוי לאַנג ווי עס באַטרעפט איין דאלאר מעגט איהר עס נוצען אַנשטאַט דעם פּאַפּירענעם דאָלאַר. און אַזוי איז אויך אויפ׳ן פאַרבייטען איין שפּייז אַרטיקעל אויף א צווייטען, אַזוי לאַנג ווי די שפּייז ווערט איז די זעלבע.

אָט לאָמיר נעהען די פריהער דערמאָנטע דיעטע און זעהן וואָס מען קאָן פון איהר מאַכען.

דאָס ערשטע איז אַ פרוכט, און דער דייעבעטיקער קאָן אויסקלייבען:

איין ארענדזש.

אַ האַלבער גרעיפּ פרוכט, אָדער ניין עס־לעפעל גרעיפּ פרוכט זאַפט.

אַ האַלבער מאַשמעלאָן (5 אינטשעס גרוים).

אַ האַלבע קאַפּע בלעקבערים.

אַ פיערטעל קאָפּע קרענבערים.
1 פּיעטש (פּערשקע).
צוויי־דריטעל קאָפּע 100 גראַם געשניטענע פּיינעפּעל.
1 קאָפּע סטראָבערים.
אַרום 6 אונצעס וואָטערמעלאָן.
אַ העלפט פון אַ מיטעל־גרויסען עפּעל.
1 אַפּריקאָט.
אַ האַלבע קאָפּע בלובערים.
7 גרויסע טשערים (ווייִנשעל).
20—40 גרעיפּס.
א פיערטעל קאָפּע גרעיפּ דזשוס.
אַ האַלבע קאָפּע האָקעלבערים.
1 קליינע באַרנע.
אַ האַלבע קאָפּע ראַזבערים.
אַ האַלבע באַנאַנע.

יעדע פון די דערמאָנטע פרוכטען אין דער אָנגעגעבענער מאָס גיט דעם קערפּער אַרום צעהר גראַם צוקער שפּייז. דער דייעבעטיקער איז דאַרום ניט געצוואונגען צו עסען יעדען טאָג אַן ארענדזש אויב ער וויל עס ניט. האָבענדיג אַזאַ גרויסען אויס־וואַהל פאַר זיך, און וויסענדיג, אַז ער קאָן נוצען אירגענד וועל־כען פון די אויסגערעכענטע פרוכטען און ניט דאַרפען מורא האָבען, טאָמער עסט ער מעהר, קאָן ער זיכער זיך ניט באַקלאָ־גען אין מאָנאָטאָניגקייט, דאָס הייסט אויף מוזען עסען יעדען טאָג די זעלבע שפּייזען.

דער צווייטער „אייטעם" אין דעם ברעקפעסט איז אייער, און א סך פּאַציענטען באַקלאָגען זיך, אַז זיי איז שוין נמאס צו עסען אייער יעדען טאָג.

„איך האָב זיך שוין אַזוי אָנגעגעסען מיט אייער", האָט איין פּאַציענט זיך באַקלאָגט פאַר מיר, „אז מיר שיינט, אַז איך וואָלט שוין אַליין געקאָנט לייגען אַן איי". און עס איז דאַרום קיין וואונדער ניט, וואָס ער האָט אָנגעהויבען עסען סיריעלס אנשטאט אייער.

אָבער אין דער אמת'ן איז גאָר ניט נויטיג צו עסען יעדען טאָג צוויי אייער. מען קאָן עסען אנדערע שפּייזען וואָס האָבען די זעלבע ווערטה ווי די אייער.

און דאָ האָט איהר אַ ליסט פון וועלכער איהר קאָנט זיך אויסקלייבען פאַרשידענע אנדערע שפּייזען:

צוויי אונצעס ראָוסט ביעף.
צוויי אונצעס ביעף סטעיק.
צוויי אונצעס עוף (טשיקען).
צוויי קליינע לעמב טשאַפּס.
צוויי אונצעס שאָפּענע פליייש.
צוויי אונצעס טוירקי.
צוויי אונצעס (צוויי גרויסע אָדער 3 קליינע) סארדינס.
40 גראַם אַמעריקאַן טשיעז.
אנדערהאַלבען אונצעס קאלבס לעבער.

צוויי אונצעס פיש (בעס, קאַד פיש, סעמען, העדאק, אָדער פּייק) צוזאַמען מיט צוועלף גראַם פּוטער.

4 עס-לעפעל קאַטעדזש קעז מיט 2 עס-לעפעל קריעם, אָדער 4 עס-לעפעל קאַטעדזש קעז מיט 14 גראַם פּוטער.

איהר קאָנט זיך אויסקלייבען אירגענד וועלכע פון די דער־מאָנטע אַרטיקלען אנשטאט די צוויי אייער און איהר מעגט זי־כער זיין, אַז איהר קריגט די זעלבע שפּייז ווערטה.

עסען אַ רייפטעל (1 אונץ) ברויט מיט יעדען מאָלצייט, ווערט דאַכט זיך קיינעם ניט נמאס. אָבער אויך דאָס איז ניט אַלע מאָל נויטיג און אויך אייך ווילט זיך דאָך פאַרבייטען דאָס ברויט אויף אַן אנדער שפּייז קאָנט איהר דאָס זעהר לייכט טאָן.

איין אונץ (30 גראַם) ווייסע ברויט איז גלייך אין שפּייז ווערטה צו: 1 אונץ רהיי ברויט.

עטוואָס מעהר ווי 1 אונץ (33 גראַם) גאַנצע ווייצען ברויט.

3 סקוועיר גרעהעם קראַקערס.
2—3 אַוטמיעל קראַקערס.
6 סאָדא קראַקערס.

אַ דריטעל קאָפּע געקאָכטע „קריעם אָוו וועהיט”, איין קאָפּע

(20 גראַם) „קאָרן פלעיקס".
אַ האַלבע קאָפּע געקאָכטע „ראָלד אָוטס".
איין קאָפּע „פּאָפּד רייז".
אַ האַלבע קאָפּע געקאָכטע רייז.
צוויי־דריטעל פון א „שרעדעד ווהיט ביסקיט".
1 קליינע קאַרטאָפעל (3 אונצעס).
צוויי־דריטעל קאָפּע „מעשד" (צוריבענע) פּאָטייטאָס.
איין־דריטעל פון אַ מיטעלמעסיגער „סוויט פּאָטייטאָ".
אַ האַלבע קאָפּע „קענד" געבאַקענע בעבלאך.
אַ דריטעל קאָפּע פרישע אָדער „קענד" קאָרן.
אַ האַלבע קאָפּע אָפּגעשיילטע בעבלאך.
1 און אַ האַלבע ארענדזש, אָדער
1 קליינע גרעיפּ פרוכט.

אַלזאָ אויך אינ׳ם פאַל פון ברויט קאָן מען אויספיהרען עסען יעדען טאָג עטוואָס אַנדערש.

מיט אונזער ברעקפעסט זיינען מיר אַלזאָ פאַרטיג. האָבענדיג אַזאַ גרויסען אויסוואַהל פאַר זיך קאָן זיך קיין מענש ניט באַקלאָגען אויף א מאָנאָטאָנער דיעטע.

לאָמיר איצט באַטראַכטען דעם צווייטען מאָלצייט, דעם דינער:

דאָס ערשטע געריכט פאַר אונזער צווייטען מאָלצייט איז אַ פרוכט, און איך האָב שוין פריהער אויסגערעכענט צוואנציג פאַרשיידענע פרוכטען פון וועלכע דער מענש קאָן אויסקלייבען און האָב אָנגעגעבען די מאָס פון יעדער פרוכט וואָס איז גלייך אין איהר שפּייז ווערט צו איין אָרענדזש. עס איז דעריבער ניט נויטיג עס דאָ צו ווידערהאָלען.

דער צווייטער געריכט איז זופּ. ריינע פליישיגע זופּ האָט כמעט קיין שום שפּייז ווערטה ניט. סיידען מען טוט עטוואָס אַריין אין דער זופּ און דאַן האָט עס די ווערט פון די וועדזשעטייבעלס אָדער אַנדערע שפּייז אַרטיקלען וואָס ווערען געקאָכט אין דער זופּ.

דער דריטער געריכט איז פלייש. עס זיינען דאָ פאַרשיידענע

סאָרטען פלייש, רינדערנע, קעלבערנע, פלייש פון דערוואַקסענע בהמות און אָקסען, פלייש פון עופות, גענז, קאַטשקעס, אויך פון פאַרשיידענע סאָרטען פיש.

אין דער קליינער מאָס וואָס מען עסט (אומגעפעהר א פערטעל פונט), איז דער אונטערשייד צווישען די פאַרשיידענע סאָרטען פלייש כמעט אן אונבאַדייטענדער. און מען קאָן עסען יעדען טאָג אַן אַנדער סאָרט פלייש, אָדער פיש. אויב די מאָס בלייבט נאָר די זעלבע איז די שפּייז ווערטה אויך די זעלבע. אין דער הינזיכט קאָן דער דייעבעטיקער זיך אויך ניט באַקלאָגען אויף מאָנאָטאָניגקייט.

דער פיערטער גערייכט איז וועדזשעטייבעלס. אַ סך דייעבעטיקער באַקלאָגען זיך דאָס זיי עסען אזויפיעל וועדזשעטייבעלס אַז עס ווערט זיי ניט גוט, ווען זיי טראַכטען נאָר אפילו וועגען גרינצייג. אָבער דאָס איז נאָר דערפאַר וואָס זיי באַשרייינקען זיך צו אַ צוויי, דריי סאָרטען און עסען אַלע מאָל די זעלבע.

אָט האָט איהר אַ ליסט פון וועדזשעטייבעלס פון וועלכע מען קאָן אויסקלייבען:

קרויט, סעלערי, אוגערקעס, לעטוס, רעטאַך, טאָמייטאָס, בראַקאָלי, אַספּאַראַגוס, גרינע סטרינג בינס, סטשאוו (די גרינס פון בוראַקעס), קאָליפלאוער, עג-פּלענט, מאָשרומס, גרינע ציבעלעס, רהובאַרב, זויער-קרויט און ספּינעטש. די אַלע וועדזשעטייבעלס האָבען כמעט די זעלבע ווערטה און מען קאָן זיי פאַרבייטען איינע אויף די אַנדערע.

און דאָ האָט איהר נאָך אַ קורצע ליסט פון וועדזשעטייבעלס:

בוראַקעס, בריסעל-ספּראוטס, מערען, גרינע „געקענטע" פּיעס און טוירניפּס.

די דאָזיגע וועדזשעטייבעלס ענטהאַלטען צוויי מאָל אַזוי פיעל צוקער שפּייז ווי די ערשטע. דאָס הייסט פאַר יעדע הונדערט גראַם טאָמייטאָס אָדער לעטוס, אָדער ספּינעטש, מעג א צוקער קראַנקער עסען פופציג גראַם בוראַקעס (געקאָכטע) אָדער מערען.

מיט אַזאַ גרויסען אויסוואַהל פון ווערזשעטייבעלס איז זיכער ניטאָ וואָס זיך צו באַקלאָגען אויף מאָנאָטאָניגקייט.

די איינציגע אַנדער שפייז אויף אונזער אָנגעגעבענער דיעטע וואָס איז נאָך געבליבען, איז די קעז מיט די קריעם וואָס איז אָנגעגעבען צו סאַפּער.

דער אויסוואַהל פאַר פרוכט, ווערזשעטייבעלס און ברויט האָב איך שוין פריהער אָנגעגעבען. בלייבט בלויז די קעז מיט קריעם. איז אויב עס ווערט נמאס דאָס צו עסען, זייט אַזוי גוט און קוקט זיך צו וואָס איך האָב אויסגערעכענט (אונטער ברעקפעסט) אַלס „סאָבסטיטוט" פאַר צוויי אייער און איהר וועט געפינען אַז פאַר די קעז מיט קריעם קאָנט איהר נוצען: צוויי קליינע לעמב טשאַפּס, צוויי אונצעס פלייש, פיש אָדער עוף, צוויי אונצעס סאַרדינס, אָדער אַנדער־האַלבען אונצעס קאַלבס לעבער.

ווי איהר זעט, קאָן מען פון דער איינער אָנגעגעבענער דיעטע, מיט דער הילף פון פאַרגלייכונגס ליסטען שפייז וואָס איך האָב דאָ אָנגעגעבען, צונויפשטעלען צעהנדליגע פאַרשיידענע דיעטעס, עסען יעדען טאָג אנדערע שפּייזען, און דאָך קריגען יעדען טאָג די זעלבע מאָס שפייז.

מען דאַרף דעריבער נאָר ווערען אָפּהיטען אַ גוט צוגעפּאַסטע דיעטע, עס איז ניט שווער דאָס צו טאָן.

ביז איצט האָב איך גערעדט נאָר וועגען שפייז פאַר דייעבעטיקער. אויב אַ צוקער קראַנקער קאָן נאָר פאַרנוצען געווענטליכע שפייז וויפיל ער דאַרף האָבען צו קאָנען זיין געזונט איז טאַקע די דיעטע אַליין גענוג פאַר איהם. אָבער ווען זיין שפייז וואָס ער קאָן פאַרנוצען איז קלענער ווי די מאָס, וואָס ער מוז פאַרנוצען צו זיין געזונט און שטאַרק, וואָס דאַרף ער דאַן טאָן?

אַמאָליגע יאָהרען האָט מען איהם טאַקע ניט געקאָנט העלפען, אָבער היינטיגע צייטען האָבען מיר א ווירקזאַמען מיטעל — אינסולין — וואָס קאָן העלפען יעדען צוקער קראַנקען עסען אַזוי פיעל וויפיל ער דאַרף. קיין צוקער קראַנקער דאַרף מעהר ניט הונגערען.

אינסולין

טראָץ דעם וואָס אינסולין האָט שוין ביז היינט געראַטעוועט טויזענדער לעבענס און האָט פאַרלענגערט דאָס לעבען פון הונ־דערטער טויזענדער צוקער קראַנקע הערשט נאָך אַלץ אַ גרויסע מיספאַרשטענדעניש צווישען פיעלע דייעבעטיקער וועגען אָט דעם לעבענס רעטענדען מיטעל.

איך ווייס פון אַ סך דייעבעטיקער, וועלכע ציטערען פאַר אינסולין איינשפריצונגען ווי פאַר סם. זיי וועלען ליבערשט ליי־דען, פאַרלירען געוויכט און כחות, זיך אויסזעצען דער געפאַהר פון קריגען אַלערליי קראַנקהייטען אַבי ניט צו נעהמען די איינשפריצונגען. זיי שטעלען זיך פאָר, אַז אינסולין איז ווי אַ „נאַרקאָטישער דראָג" וואָס אויב מען נעמט עס עטלעכע מאָל ווערט מען איינגעוואוינט דערצו און מען מוז עס שוין נעמען אַזוי לאַנג ווי מען לעבט און דערפאַר האָבען זיי מורא זיך אָנ־הויבען מיט אינסולין.

פאַראַן אַנדערע ווידער וואָס דענקען, אַז קוים נעמען זיי יעדען טאָג אן איינשפריצונג פון אינסולין מעגען זיי שוין עסען וואָס און וויפיעל זיי ווילען. זיי באַטראַכטען די אינסולין ווי אַ סאָרט „לייסענס", אָדער דערלויבעניש צו עסען וויפיעל זיי ווילען.

ביידע צדדים זיינען אומגערעכט. און דער צוועק פון דעם קאַפּיטעל איז אויפצוקלערען ביידען זייער מיספאַרשטענדעניש און דערקלערען וואָס אינסולין איז אין דער אמת'ן און ווי אַזוי עס ווירקט.

כדי צו קאָנען פאַרנוצען די שפּייז וואָס מיר עסען מוז דער קערפּער זיך באַנוצען מיט אַ פליסיגקייט וואָס די פּענקריעז דריזע שאַפט. אָט די פליסיגקייט העלפט קאָנטראָלירען דעם

פּראָצעס פון פאַרנוצען צוקער שפּייז וואָס דער לעבער און די מוסקולען פיהרען אָן.

אין אַ נאָרמאַלען מענשען שאַפט די פּענקריעז איהר אינסו-לין בעת דער מענש עסט. און די מאָס אינסולין וואָס די פּינקריעז שאַפט ווענדעט זיך אָן דער מאָס צוקער שפּייז וואָס דער מענש עסט. ווען ער עסט מעהר צוקער שפּייז, פּראָדוצירט די פּענקריעז מעהר אינסולין.

דער רעזולטאט איז פאָלגענדער: באַלד נאָכ'ן עסען ווערט די גאַנצע מאָס שפּייז, וואָס איז פאַרוואַנדעלט אין צוקער, איינ-געזאַפּט אינם בלוט. דאָס בלוט איז דאַרום רייך אין צוקער באַלד נאָכ'ן עסען. אָבער זעהר גיך, העכסטענס אין אַ שעה אַרום, בלייבט אינ'ם בלוט נאָר די געוועהנליכע מאָס (איין צעהנטעל פון איינס פּראָצענט) צוקער. דאָס איבעריגע ווערט אַרויסגע-צויגען פונ'ם בלוט און אָפּגעלייגט אינ'ם לעבער און אין די מוסקולען.

ווען איינער ליידעט פון דייעביטיז האָט עטוואָס פּאַסירט אין זיין קערפּער וואָס באַגרעניצט די מאָס אַקטיווע אינסולין וואָס זיי פּענקריעז דריזע קען שאַפען. צי זיין פּענקריעז דריזע פּראָדוצירט טאַקע וויינינגער אינסולין, אָדער די אינסולין וואָס זי פּראָדוצירט איז וויינינגער אַקטיוו, איז נאָך ניט זיכער. אָבער די מאָס אַקטיווע אינסולין אין אַ דייעבעטיקער איז באַגרעניצט. און דער רעזולטאַט איז, אַז די מאָס צוקער וואָס זיין לעבער און זיינע מוסקולען קאָנען אַרויסנעמען פון זיין בלוט און פאַרנוצען איז אויך באַגרעניצט.

ווען אַזאַ מענש עסט דאַרום אַ געוויסע מאָס שפּייז, קלייבט זיך אָן אַ סך צוקער אין בלוט. צוליב דער פאַרקלענערטער מאָס אַקטיווע אינסולין וואָס דער מענש פאַרמאָגט, קען ער ניט פאַר-וואַנדלען די גאַנצע איבעריגע מאָס צוקער אין „גלייקאָדזשען". פאַרבלייבט דאַרום אַ צו גרויסע מאָס צוקער אינ'ם בלוט און אַ טייל דערפון געהט אַריבער אין די אורין.

און איצט אַז מיר ווייסען שוין וואָס אינסולין איז און ווי

אַזוי עס ווירקט, לאָמיר זעהן ווען דאַרף אַ דייעבעטיקער נעמען די אינסולין און ווען ניט.

אויב די מאָס אינסולין וואָס די פּאַנקריעז פונ׳ם דייעבעטיקער אַליין שאַפט איז גענוג ער זאָל קאָנען פאַרנוצען די פאַרקלענערטע מאָס שפּייז וואָס ער מוז האָבען און ער זאָל ניט האָבען קיין צוקער אין די אורין דאַרף דער מענש ניט נעמען קיינע אינסולין איינשפּריצונגען. אָבער אויב די מאָס אינסולין וואָס די פּענקריעז פונ׳ם קראַנקען אַליין שאַפט איז ניט גענוג ער זאָל קאָנען פאַרדייען אַ גענוגענדע מאָס שפּייז נויטיגט ער זיך יאָ אין קינסטלעכע אינסולין. און די מאָס אין וועלכער ער נויטיגט זיך איז די מאָס וואָס איהם פעהלט ער זאָל קאָנען פאַרנוצען די שפּייז וואָס ער מוז עסען.

לאָמיר דאָס אילוסטרירען מיט אַ ביישפּיעל.

א דייעבעטיקער נויטיגט זיך, לאָמיר זאָגען, אין צוויי הונדערט גראַם צוקער שפּייז יעדען טאָג ער זאָל זיין געזונט און קאָנען טאָן זיין אַרבייט ווי עס דאַרף צו זיין. אויב ער קאָן פאַרנוצען צוויי הונדערט גראַם, דאָס הייסט, אויב די מאָס אַקטיווע אינסולין וואָס זיין אייגענע פּענקריעז שאַפט, מאַכט מעגליך פאַר אים צו פאַרנוצען די צוויי הונדערט גראַם צוקער שפּייז, דאַרף דער מענש ניט נעמען קיין אינסולין. אויב ער האָט צוקער אין זיין אורין ווען ער עסט מעהר, דאַרף מען נאָר פאַרקלענערען די דיעטע צו די צוויי הונדערט גראַם.

אויב, אָבער, דער מענש האָט אַ סך צוקער אין זיין אורין אַפילו ווען ער עסט ניט מעהר ווי די צוויי הונדערט גראַם צוקער שפּייז, מיינט עס, אַז ער האָט ניט גענוג אייגענע אינסולין און ער מוז האָבען די איינשפּריצונגען.

די קינסטלעכע אינסולין ווירקט אויפ׳ן מענשען קוואַנטיטאַטיוו. דאָס הייסט, אַגעוויסע מאָס ערמעגליכט דעם מענשען צו פאַרנוצען אַ געוויסע מאָס שפּייז. פינף יוניטס אינסולין מאַכט מעגליך פאַר׳ן מענשען צו פאַרנוצען אַזוי פיעל צוקער שפּייז עקסטרא, ווי עס געפינט זיך, צום ביישפּיעל, אין איין אָרענדזש,

און אַ האַלבער גרעיפפרוכט, אָדער אין אַ האַלבען אונץ ברויט, ניט מעהר.

איין איינשפּריצונג פון אינסולין איז דאַרום ניט קיין „ליי־סענס" צו עסען וויפיעל מען וויל, ווייל וואָס מעהר עקסטראַ שפּייז מען עסט אַלץ מעהר אינסולין מוז מען נעמען.

אינסולין איז אויך ניט קיין געוואוינהייטס דראַג. עס איז ניט אמת, אַז ווען מען הויבט אָן נעמען אינסולין איינשפּרי־צונגען מוז מען זיי שוין נעמען דאָס גאַנצע לעבען.

שטעלט זיך פאָר, אַז איינער איז קורצזיכטיג און ער טוט אָן ברילען. די ברילען העלפען איהם בעסער זעהן אַזוי לאַנג ווי ער טראָגט זיי. ער קאָן זיי אויסטאָן צו יעדער צייט וואָס ער וויל.

ווען ער טוט זיי אוים פּאַסירט איינס פון דיביידע: אָדער זיינע אויגען זיינען אונטער דער צייט בעסער געוואָרען, און ער קאָן זיך באַגעהן אָן ברילען, אָדער זיי זיינען ניט בעסער געוואָרען און ווען ער טוט אוים די ברילען איז דער מענש אין דער זעלבער לאַגע ווי ער איז געווען איידער ער האָט אָנגעהויבען צו טראָגען די ברילען.

מיינט עס דען, אַז די ברילען זיינען אַ געוואוינהייט און ווען מען טוט זיי אָן מוז מען זיי שוין טראָגען דאָס גאַנצע לעבען? ניין.

און פּונקט אַזוי איז מיט די אינסולין. ווען איינער, וועלכער נעמט אינסולין איינשפּריצונגען הערט אויף זיי צו נעמען, פּאַ־סירט איינס פון די צוויי: אָדער זיין שפּייז טאָלעראַנץ איז פאַר־גרעסערט געוואָרען און ער קען עסען מעהר ווי פריער, אָדער זיין לאַגע האָט זיך ניט פאַרבעסערט. אין דעם פאַל איז דער מענש אין דער זעלבער לאַגע ווי ער איז געווען איידער ער האָט אָנגעהויבען נעמען די אינסולין. דער אונטערשייד איז נאָר וואָס אין דער צייט וואָס ער האָט די איינשפּריצונגען גענומען האָט ער געקאָנט עסען מעהר און איז געווען געזונטער.

אינסולין ווירקט נאָר ווען מען נעמט עס דורך איינשפּרי־צונגען אונטער דער הויט. יעדער פאַרזוך צו געבען אינסולין

אויף אַן אַנדער שטייגער האָט זיך אַרויסגעוויזען אַלס ניט דער־פאָלגרייך. אינסולין ווירקט ניט ווען גענומען אויף אַן אַנדער אופן.

עס זיינען אויך דערוויל ניטאָ קיין שום פילען וואָס זאָלען קאָנען פאַרנעמען דעם פּלאַץ פון אינסולין. אַלע אינסולין פילען וואָס ווערען פאַרקויפט זיינען נוצלאָז און ווירקען ניט.

רעזומע: אינסולין איז אַ לעבענס־רעטענדעס מיטעל פאַר די וועלכע נויטיגען זיך אין דעם. די דייעבעטיקער וועמענס פענקריעז שאַפען נאָך גענוג אייגענע אינסולין זיי זאָלען קענען פאַרנוצען יעדען טאָג די מאָס שפּייז אין וועלכער זייער קערפער נויטיגט זיך, זיי דאַרפען ניט די איינשפּריצונגען פון קינסט־ליכע אינסולין. די וועלכע קאָנען שוין ניט פאַרנוצען גענוג שפּייז וויפיעל זיי מוזען האָבען, די קאָנען זיך אָהן קינסטליכע אינסולין ניט באַגעהן.

אינסולין העלפט אַזאַ דייעבעטיקער צו קאָנען עסען גענוג און זיין אַ געזונטער מענש. אינסולין ווירקט נאָר ווען מען נעמט עס דורך אַן איינשפּריצונג אונטער דער הויט. גענומען אויף אַן אַנדער אופן ווירקט עס ניט.

עס איז ניט קיין געוואוינהייטס דראָג, און די וואָס נויטיגען זיך אין די איינשפּריצונגען דאַרפען זיך ניט שרעקען דאָס צו נעמען.

פאַרשיידענע סאָרטען אינסולין

צווישען צוקער קראַנקע וועלכע מוזען נעמען אינסולין איינ־שפּריצונגען הערשט אַ היבשע צומישעניש און אַ מיספאַרשטענ־דעניש אין באַצוג צו די פאַרשיידענע סאָרטען אינסולינס וואָס ווערען היינט גענוצט אין דער באַהאַנדלונג פון דייעביטיז.

אַמאָל האָט מען געוואוסט נאָר פון איין סאָרט אינסולין. עס זיינען געווען פאַרשיידענע גראַדען פון אינסולין קאָנצענט־ראַציעס. צום ביישפּיעל: אין „יו—10" אינסולין האָט יעדער קיוביק סענטימעטער (אַ פיערטעל טיי לעפעלע) פון דער פליי־סיגקייט צעהן יוניטס. „יו—20" אינסולין ענטהאַלט צוויי מאָל אַזוי פיעל יוניטס אין דער זעלבער מאָס פליסיגקייט, אין „יו—40" — פיער מאָה אַזוי פיעל, א. ז. וו.

עס זיינען דאַרום געווען און עס זיינען נאָך איצט דאָ די פאַרשיידענע קאָנצענטראַציעס פון אינסולין, אָבער דער כאַראַק־טער און די ווירקונג פון'ם אינסולין איז געווען איינער און דער זעלבער, וועלכען סאָרט מען זאָל ניט געווען נוצען.

מען האָט נאָר געדאַרפט וויסען וויפיעל יוניטס אינסולין א קראַנקער האָט געדאַרפט נעמען יעדען טאָג. פון וואָס פאַר אַ קאָנצענטראַציע אינסולין ער האָט די יוניטס גענומען האָט ניט געמאַכט קיין אונטערשייד.

ביי היינטיגען טאָג אָבער, האָבען מיר, אַ חוץ דעם גע־וועהנליכען אינסולין אויך „פּראָטאַמין אינסולין" אָדער „פּראָ־טאַמין—זינק—אינסולין", „קריסטאַלין—אינסולין", גלאָבין—אינסולין", און פאַרשיידענע אנדערע סאָרטען וועלכע זיינען נאָך ניט אין דעם אַלגעמיינעם געברויך.

וואָס זשע איז דער אונטערשייד צווישען די פאַרשיידענע סאָרטען אינסולין? ווי אַזוי אונטערשיידען זיי זיך איינער פון

אַנדערען, און ווען דאַרף מען נוצען איין סאָרט אין פאַרצוג צו אַן אנדערען?

צו קענען ענטפערען אויף די אַלע פראַגען דאַרף מען זיך פריהער באַקענען מיט דער ווירקונג וואָס די פאַרשיידענע פאָר־מען פון אינסולין האָבען אויפ'ן פאַרברויך פון צוקער־שפּייז אין אונזער קערפּער.

דער געוועהנליכער, ביז איצט גענוצטער אינסולין, ווערט שנעל איינגעזאַפּט אין קערפּער. פון אַ האַלב ביז איין שטונדע, נאָכדעם ווי מען שפּריצט אַן די אינסולין אין קערפּער איבט זי אויס איהר גרעסטע ווירקונג. דאָס הייסט: די באַשטימטע מאָס צוקער פונ'ם בלוט וואָס די אינסולין קען העלפען פאַרנו־צען ווערט אין דער צייט פאַרנוצט. אַרום פיער שטונדען נאָך דער איינשפּריצונג איז די ווירקונג שוין אינגאַנצען פאַראיבער.

אַן איינשפּריצונג פון אינסולין ווירקט דאַרום נאָר פאַר איין מאָלצייט. צום צווייטען מאָלצייט, אין פיער שטונדען אַרום איז אין קערפּער מעהר ניטאָ פון די איינגעשפּריצטע אינסולין.

אַן ערנסטער דייעבעטיקער נויטיגט זיך דאַרום אין אינ־סולין איינשפּריצונגען בעפאָר יעדען מאָלצייט, אָדער אַרום דריי און אָפּטמאָל פיער איינשפּריצונגען אַ טאָג.

די ווירקונג פון געוועהנליכע אינסולין קען פאַרגליכען ווערען צו אַ שטרוי פייער, עס פלאַקערט שנעל אויף, שאַפט באַלד די גאַנצע מאָס היץ וואָס עס קען שאַפען און ברענט גיך איבער.

אין יאָהר 1935, האָט דר. העגענדאָרן, אין דענמאַרק, עקס־פערימענטירט מיט פאַרשיידענע מאָדיפיקאַציעס פון אינסולין. אין אַ פאַרזוך צו פאַרלענגערען איהר ווירקונג פאַר מעהר ווי עטליכע שטונדען, און ער האָט אויסגעפונען אַז ווען מען גיט צו צום געוועהנליכען אינסולין, אַ קליינע מאָס פון אַ געוויסען כעמישען שטאָף „פּראָטאַמין", ווערט דער אינסולין איינגע־זאַפּט אין קערפּער לאַנגזאַמער, זיין ווירקונג קומט ניט אָן אַזוי גיך. דערפאַר אָבער דויערט די ווירקונג לענגער.

עטוואָס שפּעטער האָט מען אין טאָראָנטאָ אוניווערזיטעט

עקספּערימענטירענדיג מיט פאַרשיידענע מעטאַלען אויסגעפונען דאָס ווען מען גיט צו צינק (זינק) ווערט די ווירקונג פון'ם אינסולין פאַרלענגערט.

פּראָמין-זינק-אינסולין איז דאַרום געוועהנליכער אינסולין מיט אַ צומישונג פון פּראָטאַמין און צינק.

די ווירקונג פון דעם אינסולין איז א גאַנץ אַנדערע ווי פון אַלטען. די ווירקונג פון אַן איינשפּריצונג קומט ערשט אין אַרום זעקס ביז צוועלף שטונדען. פאַר דעם מאָלצייט וואָס קומט באַלד נאָך דער איינשפּריצונג האָט דער פּראָטאַמין אינסולין קיין ווירקונג ניט, ווייל דער קערפּער האָט נאָך קיין צייט ניט געהאַט איינצוזאַפּען א גענוגענדע מאָס פון דעם אינסולין.

דערפאַר פיהרט מען זיך אַזוי: מען רעכענט אויס וויפיעל יוניטס אינסולין דער רייעבעטיקער דאַרף נעמען פאַר דעם גאַנצען טאָג. לאָמיר זאָגען, אַלס אַ ביישפּיעל: 30 יוניטס. איין דריטעל פון דעם, צעהן יוניטס גיט מען איהם פון אַלטען אינסולין און צוויי דריטעל, צוואנציג יוניטס, פון נייעם, פּראָטאַמין אינסולין.ביידע איינשפּריצונגען גיט מען דעם דייעבעטיקער אין דער פריה.

פאַר דעם ערשטען מאָלצייט, ברעקפעסט, ווירקט דער אַלטער אינסולין. דער פּראָטאַמין אינסולין דאַרף ווירקען פאַר די אַנדערע צוויי מאָלצייטען פון טאָג.

אין דער אמת'ן איז דאָס אָבער ניט אַזוי. פון ברעקפעסט ביז דינער דויערט נאָר אַרום דריי אָדער פיער שטונדען צייט און אין אַזאַ קורצער צייט זאַפּט ניט איין דער קערפּער גענוג פון'ם נייעם אינסולין, דערפאַר געפינט מען אַביסעל צוקער אין די אורין פון'ם דייעבעטיקער, וועלכער נעמט דעם נייעם אינסולין, פאַר עטליכע טעג נאָכאַנאַנד, ביז עס זאַמעלט זיך אָן אין זיין קערפּער אַ גענוגענדע מאָס פון דעם פּראָטאַמין אינסולין.

עס דויערט דאַרום געוועהנליך עטלעכע טעג, אָדער אַ וואָך צייט, ביז מען קען באַשטימען די גענויע מאָס פון נייעם אינסולין וואָס אַ געוויסער דייעבעטיקער דאַרף נעמען, און אין יעדען

פאַל באַזונדער דאַרף מען עקספּערימענטירען עטליכע טעג צייט ביז מען געפינט אויס די געוויסע דאָזע און ווען זי צו נעמען.

די נוצען פון פּראָטאַמין אינסולין אָדער איהר פאָרצוג איבער דעם אַלטען, געוויינליכען אינסולין איז וואָס מעהר ווי איין איינשפּריצונג אַ טאָג דאַרף מען דערפון ניט נעמען. די דאָזיגע מעלה וועלען אָפּשאַצען אַממעהרסטען, אַזעלכע דייעבעטיקער וועלכע זיינען איצט געצוואונגען צו נעמען מעהר ווי איין איינ־שפּריצונג אַ טאָג.

גלאָבין־אינסולין איז איצט שוין אויך צו באַקומען. דער אינסולין ווירקט לאַנגזאַמער פון'ם רעגעלען אינסולין, אָבער ניט אַזוי לאַנגזאָם ווי פּראָטאַמין זינק אינסולין. די ווירקונג פון גלאָבין־אונסולין דויערט אַרום צוועלף שעה צייט.

גלייכצייטיג מיט די עקספּערימענטען פון פּראָטאַמין אינ־סולען זיינען אויך אָנגעגאַנגען, און עס גייען נאָך איצט אויך אָן, עקספּערימענטען מיט אַנדערע סאָרטען אינסולין. אַלע נייע פאָרמען אינסולין באַשטייען פון אינסולין נאָר מיט אַ צומישונג פון עטוואָס וואָס זאָל מאַכען לאַנגזאַמער די איינזאַפּונג פון דעם אינסולין, און זאָל דערמיט פאַרלענגערען זיין ווירקונג.

וואָס הייסט גענוג עסען?

די מעהרסטע מענשען עסען מעהר ווי זייער קערפּער דאַרף האָבען, כדי צו זיין געזונד און אַרבייטס-פעאיג. אין ניט דייע־בעטיקער איז עס נאָך אַ האַלבע צרה. אָבער אין דייעבעטיקער איז דאָס ניט עסען צופיעל איינע פון די שווערסטע פּראָבלעמען צו לעזען.

די מעהרסטע, מיטעל יעהריגע און עלטערע דייעבעטיקער וואָלטען געקאָנט זיין געזונט און שטאַרק און אויסקומען אָהן דער הילף פון אינסולין איינשפּריצונגען, ווען זיי וואָלטען נאָר געוואָלט באַשריינקען זייער דיעטע צו דער מאָס שפּייז, וואָס זייער קערפּער דאַרף האָבען. אָבער צוקער קראַנקע, פּונקט ווי אַלע אַנדערע מענשען, זיינען געוואוינט צו עסען מעהר, און גראַדע ווייל זיי קאָנען ניט אָדער טאָרען ניט עסען אַזוי פיעל שפּייז וויפיעל זיי האָבען פריהער געגעסען, באַנוצען זיך די צו־קער קראַנקע מיט פאַרשיידענע דריידלאך צו עסען מעהר.

די מעהרסטע דייעבעטיקער טוען עס, ווייל זיי פאַרשטייען ניט דעם גרויסען שאָדען, וואָס זיי פאַראורזאַכען זיך דערמיט. וועל איך דאַרום אייך דערצעהלען וועגען איין פאַל אַזאַ און וועל דערביי אָנצייגען ווי אַזוי און ווארום איהר זאָלט ניט מאַכען די זעלבע טעות׳ן.

דער פּאַציענט, אַ מאַן פון עטליכע און פופציג יאָהר אַלט, פינף פוס מיט פיער אינטשעס הויך, און 185 פונט געוויכט (אַ סך מעהר ווי ער וואָלט געדאַרפט וועגען) איז געקומען זיך באַקלאָגען אויף שמערצען אין אַ פוס.

אַרויסגעצייגט האָט זיך דאָס די בלוט רעהרען אין זיינע פיס זיינען שטאַרק פאַרשמעלערט און ער ליידט פון דער צוקער קראַנקהייט שוין אַ צוועלף יאָהר.

אויסגעפונען דאָס ער האָט צוקער האָט ער ווען ער האָט געוואָלט ווערען א מיטגליד אין אַ „פאראיין", וואָס צאָהלט קראַנקען בענעפיט. זייט דאַן האָט ער באַזוכט אַ דאָקטאָר דריי מאָל. (דריי מאָל אין צוועלף יאָהר צייט). יעדען מאָל האָט דער דאָקטאָר איהם געזאָגט, אַז ער האָט צוקער און איהם פאַר־שריבען אַ דיעטע. נאָר אַזוי ווי עס האָט איהם קיין זאַך ניט וויי געטאָן, און די דיעטעס האָבען איהם געגעבען צו ווייניג שפייז, האָט ער געגעסען וואָס און וויפיעל ער האָט געוואָלט.

ער טהוט עס איצט אויך. נאָר אַזוי ווי די לעצטע פּאָר מאָנאַ־טען האָט איהם אָנגעהויבען שטאַרק וויי טאָן זיין רעכטער פוס און ער קאָן שוין ניט ארומגעהן איז ער געקומען איך זאָל איהם העלפען, און ער האָט מיר פאַרזיכערט דאָס אויב ער דאַרף האָבען אַ באַשטימטע „דיעטע" וועט ער עס שוין איצט אָפּהיטען.

איך האָב איהם דערקלערט דאָס צוערשט דאַרף מען אויס־געפינען ווי גרויס עס איז זיין שפייז־טאָלעראַנץ, דאָס הייסט, וויפיעל שפייז זיין קערפּער קאָן נאָך פאַרנוצען, און איך האָב איהם פאַרשריבען אַ פּראָבע דיעטע אויף עטליכע טעג צייט.

ווען ער איז געקומען דעם צווייטען מאָל האָט ער זיך באַ־קלאָגט דאָס ער איז שיער געשטאָרבען פון הונגער. ער האָט קוים דערלעבט דעם צווייטען וויזיט, און ער איז זיכער דאָס איך וועל איהם איצט געבען מעהר צו עסען.

קיין געוויכט האָט ער ניט פאַרלוירען. ער האָט נאָך גע־וואונען אַ פונט און זיין אורין האָט ענטהאַלטען איין אונץ (30 גראַם) צוקער.

און דאָ הויבט זיך אָן אַ דיסקוסיע צו וועלכער איך וויל איהר זאָלט שענקען אייער אויפמערקזאַמקייט.

דער פאַקט דאָס איהר האָט ניט פאַרלוירען נאָר געוואונען געוויכט, דערקלער איך איהם, מיינט דאָס אייער קערפּער האָט פאַרנוצט גענוג שפּייז. איהר דאַרפט ניט מעהר.

— וואָס הייסט איך דאַרף ניט מעהר? — טענה'ט ער. —

איך בין דאָך שיער פון הונגער געשטאָרבען. איך פלעג דאָך עסען צוויי מאָל אַזוי פיעל.

— ווען אייער קערפער וואָלט ניט געקראָגען גענוג שפּייז פון דער דיעטע, זאָג איך, וואָלט ער געמוזט פאַרנוצען אַ טהייל פון אייער אייגענע אָנגעזאַמעלטע פעטס. איהר וואָלט דאַן פאַרלוירען געוויכט. אויב איהר האָט עס ניט פאַרלוירען, מיינט עס, אַז אייער קערפער האָט געקראָגען גענוג שפּייז וויפיעל ער האָט געדאַרפט האָבען און ער איז ניט געווען געצוואונגען צו נוצען זיין אייגענע פעטס. דערפאַר בין איך זיכער דאָס איהר דאַרפט ניט עסען מעהר.

— דאָס וואָס איהר פיהלט הונגעריג איז ניט קיין באַווייז, אַז איהר עסט ניט גענוג. עס מיינט נאָר דאָס איהר זייט גע־וואוינט צו עסען מעהר. און איצט זייט איהר נאָך ניט צוגע־וואוינט צו עסען ווייניגער. איהר וועט זיך מוזען צוגעוואוינען צו דעם. פריהער פלעגט איהר עסען צופיעל. און אַ טהייל פון אייער שפּייז פלעגען אַרויסגעהן פון אייער קערפער אַלס צוקער אין אייער אורין. איצט וועט איהר דאַרפען עסען נאָר אַזוי פיעל וויפיעל איהר דאַרפט האָבען, וועט איהר קיין צוקער אין אייער אורין ניט האָבען.

דער פּאַציענט איז ניט געווען שטאַרק צופרידען מיט מיין דערקלערונג.

— איידער איך בין געקומען צו אייך האָב איך געהאַט פיער פּראָצענט צוקער אין מיין אורין. איצט האָב איך נאָר איינס פּראָצענט, מעג איך דאָך איצט עסען מעהר, האָט ער געטענה'ט.

— ניין. האָב איך איהם דערקלעהרט. די מאָס צוקער אין אייער אורין איז פאַרקלענערט געוואָרען דערפאַר, וואָס איהר האָט געגעסען ווענינער. אויב איהר וועט איצט אָנהויבען עסען מעהר וועט די מאָס צוקער אין אייער אורין צוריק ווערען גרע־סער. דערצו דאַרפט איהר פטור ווערען פון דעם ביסעל צוקער, וואָס איהר האָט נאָך איצט. אייער אורין דאַרף זיין אינגאַנצען פריי פון צוקער.

— נו, און אַז איך וועל זיין פריי פון איבעריגע צוקער וועל איך קאָנען עסען מעהר? — האָט ער געפרעגט.

— נאָך אַלץ ניט. אויב אייער דיעטע וועט רעגולירט ווערען אַזוי דאָס אייער אורין זאָל ווערען פריי פון איבעריגע צוקער, וועט זי בלייבען פריי פון צוקער נאָר אַזוי לאַנג ווי איהר וועט עסען די באַשטימטע מאָס שפּייז. וועט איהר צוריק אָנהויבען עסען מעהר וויפיעל אייער קערפּער קאָן פאַרנוצען וועט איהר צוריקקריגען צוקער אין אייער אורין.

ערלויבט מיר דאָס צו אילוסטרירען מיט אַ ביישפּיעל. לאָמיר זאָגען דאָס איהר פאַרדיענט פינף און צוואנציג דאלאר אַ וואָך און אייערע אויסגאַבען זיינען 35 דאלאר א וואָך. אייך פעהלט דאַרום יעדע וואָך צעהן דאָלאר. ווען מיר אַרבייטען אויס אַ בודזשעט אַזוי דאָס אייערע הוצאות זאָלען פאַרקלענערט ווערען מיט צעהן דאָלאר, וועט אייך מעהר קיין געלד ניט אויספעהלען. אָבער דאָס וועט אָנהאַלטען נאָר אַזוי לאַנג ווי איהר וועט זיך האַלטען ביי די פאַרקלענערטע אויסגאַבען. וועט איהר צוריק אָנהויבען ספּענדען מעהר געלד ווי דער פאַרקלענערטער בודזשעט ערלויבט אייך וועט אייך ווידער אויספעהלען אויף אייערע הוצאות. האָט איהר עס פאַרשטאַנען?

— און „ביי דהי וויי״, איך האָב שיער פאַרגעסען, אייער אורין פאַר 24 שעה צייט האָט געהאַט איין אונץ צוקער. דאַרף מען פאַרקלענערען אייער דיעטע מיט אַזוי פיעל שפּייז, וואָס ענטהאַלט איין אונץ (30 גראַם) צוקער.

— וואָס? — האָט ער זיך אַ כאַפּ געטאָן. — איך וועל דאַרפען עסען נאָך ווייניגער? גאָט איז מיט אייך, ווי אַזוי וועל איך קאָנען אַרבייטען?

— שרעקט זיך ניט, האָב איך איהם פאַרזיכערט. איך וועל נאָר אַרונטערנעמען די מאָס שפּייז, וואָס איהר האָט סיי ווי פאַרלוירען אַלס צוקער אין אייער אורין. די שפּייז פון וועלכער איהר האָט קיין נוצען ניט געהאַט. די מאָס שפּייז, וואָס אייער קערפּער האָט פאַרנוצט בלייבט די זעלבע.

— איך פאַרשיי ניט, — האָט דער פּאַציענט געקוועטשט

מיט די פּלייצעס, — וואָס הייסט איך וועל עסען וויינינגער און די מאָס שפּייז וועט בהייבען די זעלבע.

טאָ הערט זיך איין, וועט איהר יאָ פאַרשטעהן.

— איך האָב אייך פאַרשריבען אַ דיעטע, וואָס האָט ענטהאַלטען אַ געוויסע מאָס שפּייז, כדי עס צו מאַכען נאָך גרינגער צו פאַרשטעהן לאָמיר זאָגען: צוויי פונט שפּייז.

פון די צוויי פונט האָט אייער קערפּער פאַרנוצט נאָר איינס מיט צוויי דריטעל פונט. איין דריטעל פונט איז אַרויסגעגאַנגען פון אייער קערפּער אין דער פאָרמע פון צוקער אין דער אורין, און אייער קערפּער האָט דערפון קיין שום נוצען ניט געהאַט. די איבערגעבליבענע מאָס, איינס מיט צוויי דריטעל פונט, איז גענוג פאַר אייך. דער באַווייז דערצו איז דאָס איהר האָט קיין געוויכט ניט פאַרלוירען.

וויל איך פון אייער פריהערדיגער דיעטע ארונטערנעמען איין דריטעל, וואָס איהר האָט סיי ווי פאַרלוירען אַלס צוקער. איך וועט איבערבלייבען די זעלבע איינס מיט צוויי דריטעל פונט, וואָס אייער קערפּער האָט פריהער פאַרנוצט. פאַרשטעהט איר איצט ווי אַזוי עס איז מעגליך צו פאַרקלענערען די מאָס שפּייז, וואָס איהר עסט און דאָך ניט פאַרקלענערען די מאָס, וואָס אייער קערפּער פאַרנוצט? וואָס איך וויל אַרונטערנעמען איז די מאָס שפּייז, וואָס אייער קערפּער האָט סיי ווי פאַרלוירען און ניט פאַרנוצט.

מיין פּאַציענט האָט עס ניט אַזוי גיך פאַרשטאַנען. איך האָב געמוזט דאָס איהם דערקלערען נאָך עטליכע מאָל און מיט פאַרשיידענע ביישפּיעלען איידער ער האָט געזאָגט דאָס ער פאַרשטעהט עס יאָ.

און ווען ער האָט צוגעגעבען דאָס ער פאַרשטייט עס יאָ האָט ער ערשט געפרעגט:

נו, און אַז איך וועל עסען מיט אַנדערהאַלבען רייפטלאַך ברויט וועניקער, וואָס וועל איך מעגען עסען אנשטאט דעם?

וועל איך מעגען עסען אַ סיריעל, אַ קאַרטאָפעל, אַ ביסעל לאָקשען אָדער עטוואָס אַנדערש?

איך וואָלט געמיינט דאָס ער שפּאַסט, אָבער איך האָב גע־הערט די זעלבע פראַגע פון אַ סך דייעבעטיקער און בין געניינגט צו גלויבען דאָס זיי פאַרשטעהען עס טאַקי ניט. אנשטאט א דירעקטען ענטפער האָב איך אים ערקלעהרט:

הערט, שטעלט זיך פאָר דאָס איהר געהט איינקויפען א געוויסע צאָל אַרטיקלען און אייך פעהלט אוים עטליכע דאָלאר. קוק איך איבער די ליסט פון די אַרטיקלען, וואָס איהר ווילט קויפען און נעהם אַרוים פון דער ליסט עטליכע זאַכען, וואָס באַטרעפען פונקט די סומע געלד, וואָס אייך פעהלט אוים. דאָס הייסט, אויב איהר וועט ניט קויפען די עטליכע זאַכען, וועלכע איך האָב אויסגעמעקט פון אייער ליסט וועט איהר האָבען גענוג געלד צו קויפען די איבעריגע אַרטיקלען. פרעגט איהר, אויב איך וועל ניט קויפען די אַרטיקלען וועלכע איהר האָט אויסגעמעקט פון דער ליסט, וואָס קאָן איך קויפען אנשטאט זיי?

— קויפען מיט וואָס? מיר האָבען דאָך זיי אויסגעמעקט דערפאַר, וואָס איהר האָט קיין געלד ניט געהאַט, הייגט מיט וואָס וועט איהר קויפען די אַנדערע אַרטיקלען?

ווען איך נעהם אַרונטער די אנדערהאַלבען רייפּטלאך ברויט פון אייער דיעטע איז עס דערפאַר, וואָס אייער קערפּער קאָן זיי ניט פאַרנוצען. הייגט ווי אַזוי קענט איהר עסען אַנדערע מעהליגע שפּייזען אויף זייער אָרט? אויב איהר וואָלט געקאָנט עסען אַנדערע שפּייזען וואָלט דאָך שוין בעסער געווען צו עסען דאָס ברויט.

די אַלע פראַגען זיינען געשטעלט געוואָרען ניט פון איין פּאַציענט. איך האָב צונויפגעקליבען עטליכע פון דער גרויסער צאָהל פראַגען און ענטפערס פון אַ סך פּאַציענטען, כדי צו אי־לוסטרירען די שוועריגקייטען, וואָס דייעבעטיקער האָבען צו פאַרשטעהן און אויספאָלגען די פאָרשריפטען פון אַ דאָקטאָר וועגען זייער עסען און טרינקען. איך האָף דאָס מיר איז געלונ־גען קלאָר מאַכען דעם ענין פאַר אַ געוויסער צאָל פון די לייענער,

און זיי וועלען אויסמיידען די טעות׳ן פון די דערמאָנטע פּאַציענ־טען.

ערלויבט מיר צו מאַכען אַ סך הכל וועגען דער שפּייז פראַגע פון דייעבעטיקער.

1) יעדער מענש מוז פאַרנוצען יעדען טאָג אַ געוויסע מאָס שפּייז, כדי צו זיין געזונד און אַרבייטס פעהיג. אויב מען עסט ווענינער פאַרלירט מען געוויכט, ווייל דער קערפּער פאַרנוצט אַ טהייל פון זיינע, פון פריהער אָנגעזאַמעלטע פעטס. אויב מען פאַרלירט ניט קיין געוויכט מיינט עס, אַז מען עסט גענוג.

2) אַ דייעבעטיקער דאַרף עסען די מינימום מאָס שפּייז, וואָס זיין קערפּער דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג. עסען מעהר איז אַ פאַרשווענדעריי, וואָס אַ ניט צוקער קראַנקער קאָן זיך פאַר־גינען, און אַ דייעבעטיקער טאָר זיך ניט ערלויבען.

דער פאַרלאַנג פאַר מעהר שפּייז, ווייל מען איז דערצו גע־וואוינט, איז ניט קיין באַוויז, אַז דער קערפּער נויטיגט זיך אין דעם. אַזוי לאַנג ווי א מענש פאַרלירט ניט קיין געוויכט איז די מאָס שפּייז, וואָס זיין קערפּער פאַרנוצט גענוג פאַר איהם. עסען מעהר ווי די דאָזיגע מאָס איז ניט נאָר איבעריג נאָר אויך גאָר שעדליך.

פעטע דייעבעטיקער

ניט אַלע דייעבעטיקער זיינען פעטע מענשען, אָבער זעהר אַ גרויסע צאָהל פון זיי וועגען מעהר ווי זייער נאָרמאַלע געוויכט וואָלט געדאַרפט זיין.

דר. דזשאָסלין פון באָסטאָן איז פעסט איבערצייגט דאָס פעטקייט איז איינע פון די אורזאַכען פון דער צוקער־קראַנק־הייט און אַז יעדער דייעבעטיקער דאַרף וועגען מיט א 15 אָדער 20 פּראָצענט ווענינגער ווי די נאָרמאַלע געוויכט פון אַ דורכ־שניטליכען נאָרמאַלען מענשען אין זיין עלטער דאַרף וועגען.

אַמאָל, איידער מיר האָבען געקאָנט זיך באַנוצען מיט אינ־סולין אין דער באַהאַנדלונג פון צוקער־קראַנקע, איז די הונגער־דיעטע וואָס האָט געמאַכט די מענשען פאַרלירען געוויכט טאקי געווען די אָנגענומענע דיעטע פאַר דייעבעטיקער. אָבער זייט מיר האָבען געקראָגען אינסולין איז אָנגענומען דער כלל צו גע־בען דייעבעטיקער גענוג צו עסען און ניט לאָזען זיי פאַרלירען געוויכט.

די מעהרסטע געזונטע מיטעל־יעהריגע מענשען וועגען צופיעל, און די מעהרסטע מיטעל־יעהריגע דייעבעטיקער, אפילו די וועלכע מוזען נעהמען אינסולין, וועגען אויך צופיעל.

ניט לאַנג צוריק האָט דר. ל. ה. ניובורג, פון יוניווערזיטי אוו מישיגען מעדיקעל סקול, אין ען אַרבאָר, מישיגען, עקספּערי־מענטירט מיט אַזעלכע פעטע דייעבעטיקער. ער האָט יעדען פון זיי געגעבען אַ דיעטע אויף וועלכער זיי האָבען פאַרלוירען די איבעריגע געוויכט. און אָט וואָס עס האָט זיך אַרויסגעצייגט: ווען די צוקער־קראַנקע האָבען פאַרלוירען זייער פעטס איז זייער שפּייז טאָלעראַנץ פאַרגרעסערט געוואָרען. דאָס הייסט, זיי האָבען געקאָנט עסען מעהר ווי פריהער און זיין פריי פון צוקער אין זייער אורין.

עס שיינט דאַרום דאָס אויב ניט אין אַלע, איז אם וויניגס־טענס אין אַ גרויסער צאָהל פעטע דייעבעטיקער מעגליך צו פאַרבעסערען זייער צושטאַנד פשוט דורך רעדוצירען זייער געוויכט. אָהן שום אנדערע באַהאַנדלונגען קאָן זייער איבעריגער צוקער פאַרשווינדען.

לייענט אויך נאָכאַמאָל דאָס קאַפּיטעל: „איז דייעביטיז א אידישע קראַנקהייט?״ אין אָנהויב פון דעם בוך און איהר וועט אויסגעפינען אַז די שטערבליכקייט צווישען פעטע דייעבעטי־קער איז אַ סאַך גרעסער ווי צווישען מאָגערע.

פאַר יעדען דייעבעטיקער וועלכער וועגט מעהר ווי זיין נאָרמאַלע געוויכט דאַרף זיין וואָלט זיך געלוינט צו פּרובירען די רעדוצירונגס דיעטע פאַר אַ קורצער צייט און זעהן אויב מען קאָן ניט קאָנטראָלירען זיין צוקער קראַנקהייט אָהן דער הילף פון אינסולין. די האָפנונג צו קאָנען עסען מעהר ווען זיי וועלען וועגען ווייניגער דאַרף זיין גענוג „אינדיוסמענט״ פאַר אזעלכע קראַנקע צו וועלען רעדוצירען געוויכט.

פסח׳דיגע שפייזען פאַר אידישע צוקער קראַנקע

פסח איז אַ צייט פון פרייד פאַר די מעהרסטע פרומע אידען, אַ צייט פון געניסען פאַרשיידענע פאַרגעניגענס. פאַר פרומע אידישע צוקער קראַנקע איז די וואָך פון פסח אָדער אַן אָפּקו־מעניש אָדער אַ צייט ווען זיי פאַרגעסען אין גאַנצען אָן זייער קראַנקהייט, עסען און טרינקען אַלעם וואָס זיי גלוסט זיך, לאָזען זיך וואוילגעהן, און ענדיגען דעם יום טוב אין א פיעל ערגערען געזונד צושטאנד ווי זיי זיינען געווען ערב פסח.

ווארום איז דאָס אַזוי?

דאָס איז ערשטענס דערפאַר וואָס ביי אידען איז אָנגע־נומען אַז א יום טוב איז קיין יום טוב ניט סיידען מען עסט ספּעציעלע יום טוב׳דיגע מאכלים, און דאָס מיינט רייכע שפּיי־זען, רייכע אין מעהל, צוקער און אין פעטס.

און צווייטענס איז ער דערפאַר וואָס אידישע צוקער קראַנ־קע מיינען דאָס מען קען ניט עסען קיינע כשר׳ע פסחדיגע מאכלים סיידען זיי זיינען די געוועהנליכע רייכע און פעט־מאַכענדע שפּייזען.

ביידע זאַכען זיינען ניט אמת׳ע.

אַן עזנג יום טוב דאַרף ניט זיין אָפּהייננגיג אָן דער אכילה. מען קען געניסען פון אַ יום טוב אויף פאַרשידענע אופנים, און ניט אָנשטאָפּען זיך מיט צופיעל שפּייז. און עס איז יאָ מעגליך פאַר פרומע אידישער צוקער קראַנקע צו עסען כשר׳ע פסח׳דיגע שפּייזען און ניט זיין געצוואונגען צו עסען מעהר ווי זייער שפּייז טאָלעראַנץ ערלויבט.

וואָס אַזאַ דייעבעטיקער דאַרף טאָן איז זיך לאָזען אונטער־

זוכען ביי אַ קאָמפּעטענטען דאָקטאָר. אויסגעפינען אויף זיכער וויפיעל שפּייז זיין קערפּער דאַרף פאַרנוצען, וויפיעל ער קען פאַרנוצען, און צי ער מוז האָבען אינסולין איינשפּריצונגען אָדער ניט.

ווייסט מען אָט די אַלע פאַקטען איז זעהר גרינג צונויפצו־שטעלען פאַר אַ צוקער קראַנקען אַ פּסח׳דיגע דיעטע אויפ׳ן זעל־בען אופן ווי מען שטעלט צונויף פאַר איהם א דיעטע פאַר אַלע טעג פון אַ גאַנץ יאָהר. מען באַנוצט נאָר מצה אנשטאט ברויט. די אַנדערע שפּייזען, ווי פליייש, פיש, אייער, מילך, פּוטער, קעז, „קריעס״, פרוכטען און גרינצייג זיינען דאָך די אייגענע פּסח צייט ווי אַ גאַנץ יאָהר.

ווען איך ערקלעהר דאָס א אידישען צוקער קראַנקען, שטעלט ער אָן אויף מיר אַ פּאָר אונגלויבליכע אויגען. איהם גלויבט זיך ניט אַז די זאַך זאָל זיין אַזאַ פּשוט׳ע.

יאָ, זאָגט ער. ס׳קען זיין דאָס איהר זייט טאַקע גערעכט. אָבער פּסח צייט דאַרף מען דאָך עסען לאַטקעס, קניידלעך, באָרשט, און מען דאַרף טרינקען וויין. ווי אַזוי קען דאָס אַ דייעבעטיקער אויספיהרען?

איז די געשיכטע אַזאַ, ערשטענס איז ניטאָ אַזאַ געזעץ לויט וועלכען מען זאָל יאָ דאַרפען עסען לאַטקעס, קניידלעך און באָרשט, ווען דאָס געזונד ערלויבט עס ניט, און צווייטענס, אויב איהר דענקט דאָס פּסח וועט ביי אייך קיין יום טוב ניט זיין סיידען איהר וועט יאָ עסען די דערמאָנטע מאכלים איז דאָס אויך מעגליך דורכצופיהרען אין די ראַמען פון אייער אייגענער דיעטע.

ווי אַזוי?

אָט ווי אַזוי: נעהמט, צום ביישפּיעל, די פראַגע לאַטקעס.

איהר קענט עסען אייער לאַטקעס פאַר דעמזעלבען שפּייז ווערטה ווי איהר עסט אייער אויב איהר וועט די לאַטקעס צו־גרייטען אויף פאָלגענדען אופן:

רייבט אָן אויף אַ ריב־אייזען פיער אונצעס (אַ פיערטעל פונט) קאַרטאָפעל. וואַשט דורך די אָנגעריבענע קאַרטאָפעל אין

וואסער עטליכע מאָל, ביז דאָס וואַסער קומט אַרויס קלאָהר, דאָס מיינט אַז די גאַנצע קראָכמאַל איז אויסגעוואַשען פון די קאַרטאָפעל. דריקט אויס דאָס וואַסער. צוקלאַפט און מישט צו צוויי אייער, גיט צו אַביסעלע זאַלץ. צומישט גוט, צוטהיילט אויף דריי לאַטקעס און פרעגעלט אויף אַ הייסער „סקאוואָרדא" (פרייאינג-פּען) אין פוטער, שמאַלץ אָדער אויל.

די שפּייז ווערטהה פון יעדער לאַטקע איז פינף גראַם פּראָטעין און פינף גראַם פעטס. כמעט קיין קאַרבאָהיידראַט. מיט אַנדערע ווערטער, די שפּייז ווערט פון אַזאַ לאַטקע איז נאָך עטוואָס וועניגער ווי די שפּייז-ווערטהה פון אַן איי. און אויב אייער דיעטע ערלויבט אייך צו עסען אייער, קאָנט איהר זיי פאַרביי-טען אויף אַזעלכע לאַטקעס.

און אויב איהר זייט געוואוינט צו עסען נאָר מצה-לאַטקעס מעגט איהר זיי אויך עסען, אויב איהר וועט זיי צוגרייטען אויף פאָלגענדען אופן:

נעמט צוויי עס-לעפעל מצה מעהל אָדער מצה פאַרפעל, איין איי, איין לעפעל פעטס (פוטער, שמאַלץ אָדער אָיל), עטוואָס זאַלץ, אַביסעלע וואַסער.

צוקלאַפּט דאָס איי, מישט אַריין די מעהל און די זאַלץ, פאַרקנעט, צוטיילט אויף דריי לאַטקעס און באַקט אין די פעטס.

די שפּייז-ווערטהה פון יעדער לאַטקע איז אַרום צעהן גראַם קאַרבאָהיידראַט, אַרום פינף גראַם פּראָטעין און אַרום פיער גראַם פעטס. אָדער גלייך צו איין אייער לאַנקע מיט אַ דריטעל פון איין מצה.

זיינען מיר שוין פאַרטיג מיט די לאַטקעס. אָבער וואָס הערט זיך מיט קניידלאך. ווי אַזוי עסט עס ניט א איד פסח צייט זופּ מיט קניידלאך?

ווייס איך גראַדע פון אַ פּאָר אידען וואָס עסען ניט קיין קניידלאך, ניט פסח און ניט אַ גאַנץ יאָהר. נאָר אויב א איד אַ דייעבעטיקער שפּאַרט זיך איין און וויל דוקא קניידלאך קאָן ער דאָס אויך אויספיהרען.

גרייט צו די קניידלאך אַזוי:

מישט צונויף צוויי עס לעפעל מצה מעהל, איין איי, איין לעפעלע פוטער, און עטוואָס זאַלץ, פאַרקנעט, און צוטיילט עס אויף דריי קניידלאך. איהר קאָנט זיי קאָכען אין זופּ אָדער פּרעג-לען אין פעטס. די שפּייז ווערטה פון יעדען קניידעל איז:

צעהן גראַם קאַרבאָהיידראַט, פינף גראַם פּראָטעין און פיער גראַם פעטס.

מיט אַנדערע ווערטער, די שפּייז ווערטה פון אַזאַ קניידעל איז די זעלבע ווי פון אַ מצה לאַטקע.

אַלעס גוט, טענה׳ט דער פּאַציענט. אָבער וואָס איז מכח וויין? וואָס טהוט מען מיט אַרבע כוסות?

אויך די פראַגע איז ניט שווער צו פאַרענטפערען.

די וואָס מיינען נאָר מקיים צו זיין די ברכה פון די אַרבע כוסות, און טועם זיין פונ׳ם וויין מעגען דאָס טהאָן גאַנץ דרייסט. פאַרזוכען פיער כוסות מיינט ניט טרינקען. פון פאַרזוכען אַלע פיער כוסות קאָן זיך אָנקלייבען אפשר א טהעע לעפעלע וויין, ניט מעהר.

אָבער די וואָס ווילען טאַקע טרינקען וויין דאַרפען וויסען, אַז דורכשניטליך ענטהאַלט דער וויין אַרום צעהן פּראָצענט צוקער. פון אַ האַלבע גלאָז וויין (אַ געוועהנליכער כוס ענט-האַלט אַרום פיער אונצעס אָדער אַ האַלבע גלאָז) קריגט דער קערפּער אַזוי פיעל צוקער ווי פון אַ האַלבע מצה. אויב דער דייעבעטיקער וועמענס שפּייז טאָלעראַנץ ערלויבט איהם צו עסען דריי אָדער פיער האַלבע מצות דורכ׳ן טאָג איז ווילִיג אויפצוגעבען אַ האַלבע מצה פאַר יעדע פיער אונצעס וויין, מעג ער די וויין טרינקען.

און איצט, אַז מיר וויסען שוין דאָס אַ פסח׳דיגע דיעטע פאַר א צוקער קראַנקען מעג ענטהאַלטען אויך לאַטקעס, קניידלאך און וויין, לאָמיר זעהן ווי אַזוי מען קאָן צונויפשטעלען אַ ריכ-טיגע דיעטע פון דריי פסח׳דיגע מאָלצייטען.

איידער איך דערקלעהר עס, וויל איך נאָך אַמאָל באַטאָנען, דאָס יעדער צוקער קראַנקער מוז דורכמאַכען אַ שפּייז טאָלע-ראַנץ פּראָבע, און אויסגעפינען וויפיעל שפּייז זיין קערפּער קען

פאַרנוצען, איידער מען קען באַשטימען אַ דיעטע פאַר איהם.

די דיעטעס וואָס איך וועל דאָ אָנגעבען, זיינען נאָר אַלגע־מיינע, פאַר יעדען פון אייך, דייעבעטיקער, קען עס זיין צו פיעל אָדער צו ווייניג. א דיעטע פאר א באַשטימטען מענשען קען מען ניט צוגרייטען סיידען מען אונטערזוכט פריהער די שפייז־פאַר־ברויכס־פעהיגקייט פונם באַטרעפענדען מענשען.

אָבער לאָמיר אָננעהמען, דאָס די שפייז טאָלעראַנץ פון אַ געוויסען צוקער קראַנקען איז יאָ אונטערזוכט געוואָרען, און מען האָט אויסגעפונען, דאָס ער קען פאַרנוצען אַרום הונדערט מיט פופציג גראַם צוקער. לאָמיר אויך אָננעהמען, דאָס עס איז באַשטימט געוואָרען, אַז די דיעטע פון אַזאַ צוקער קראַנקען זאָל באַשטעהן פון אַרום אַ הונדערט גראם קראָכמאַל שפייז, אַרום זעכציג גראַם פראָטעין און אַרום א הונדערט גראַם פעטס. דאָס מאַכט אויס אַרום פופצעהן הונדערט קאַלאָרים. ווי אַזוי קען מען צונויפשטעלען אַזאַ דיעטע פון פסח׳דיגע שפייזען?

דאָ האָט איהר ביישפּיעלען פון אַזעלכע דיעטעס, וואָס וועלען באַשטעהן צו דריי מאָהלצייטען: ברעקפעסט, דינער אָדער מיטאָג, און סאַפּער אָדער נאָכמאָלצייט:

ברעקפעסט

איין ארענדזש
צוויי אייער לאַטקעס מיט צוויי אונצעס קריעם
קאָפּע מיט צוויי עס־לעפעל קריעם.

אָדער

אַ האַלבען גרעיפּ־פרוכט
אַ האַלבע מצה (געפּרעגעלט מיט איין איי און אַ טהעע־לעפעלע פּוטער).
אַ גלאָז מילך.

אָדער

אַ געבאַקטען עפּעל מיט צוויי אונצעס קריעם
איין איי
אַ האַלבע מצה
אַ טהעע לעפעלע פּוטער

קאָפּע מיט צוויי עס-לעפּעל קריעם.
דאָ האָט איהר דריי פאַרשיידענע ברעקפעסטס, וואָס האָבען אַלע אונגעפעהר די זעלבע שפּייז ווערטה.
און דאָ האָט איהר דריי מיטאָגס, אָדער דינערס:

מיטאָג

אַ טעלער זופּ פון פלייש אָדער עוף, אין וועלכער מען טהוט אַריין איין עס-לעפעל מצה-פאַרפעל און איין קניידעל.
אַ פערטעל פונט עוף אָדער פלייש,
אַ האַלבע קאָפּע געקאָכטע מעערן אָדער פּאַסטערנאַק,
אַ האַלבע מצה,
אַ גלאָז טהעע.
אָדער
א וועדזשעטייבעל זופּ,
אַ פערטעל פונט געקאָכטע פיש,
איין מיטעל-מעסיגע קאַרטאָפעל,
אַ האַלבע מצה,
אַ גלאָז טהעע.
אָדער
אַ טעלער ריינע זופּ מיט איין קניידעל,
אַ פערטעל פונט פלייש אָדער עוף,
אַ סאַלאַד פון צוויי דריטעל קאָפּעס סעלערי, לעטוס, אוגערקעס, טאָמייטאָס,
אַ האַלבע מצה,
אַ גלאָז טהעע. ......
אַלע דריי מאָהלצייטען האָבען אונגעפעהר די זעלבע שפּייז ווערטה.

נאַכט-מאָלצייט (סאַפּער)

דאָ האָט איהר דריי סאַפּערס:
איין אונץ קעז,
אַ האַלבע גלאָז קריעם,
איין איי,

אַ האַלבע מצה,
אַ טהעע־לעפעלע פּוטער,
קאָפּע מיט צוויי עס־לעפעל קריעם.
אָדער
אַ טעלער מילכיגע באָרשט,
אַ קליין געבאַקטען עפּעל מיט צוויי אונצעס קריעם,
אַ פערטעל מצה,
קאָפּע מיט צוויי עס־לעפעל קריעם.
אָדער
אַ וועדזשעטייבעל זופּ,
צוויי אונצעס קריעם,
אַ האַלבע מצה,
קאָפּע מיט צוויי עס־לעפעל קריעם.

איהר קענט פאַרבייטען דעם סאַפּער פאַר דינער און דעם דינער פאַר סאַפּער אין די טעג, ווען דער אָווענט־מאָהלצייט איז דער הויפּט מאָהלצייט פון טאָג.

ווי איהר זעהט, קען מען עסען כשר׳ע פּסח׳דיגע מאָהלציי־טען און זיך האַלטען אין די ראַמען פון דער אייגענער דיעטע. דער עיקר איז פריהער אויסגעפינען וויפיעל מען מעג עסען, ווי אַזוי צוזאַמענצושטעלען די דיעטע איז שוין נאַכהער ניט אַזוי שווער.

וואָס ליידענדע פון דייעביטיז דאַרפען וויסען וועגען שפּייז

די מעהרסטע מענשען אינטערעסירען זיך ניט מיט דעם נאהרונגס-ווערט פון די פאַרשיידענע שפּייזען, וואָס זיי עסען. אַזוי לאַנג ווי זיי עסען אַ גענוגענדע מאָס פון פאַרשיידענאַרטיגע שפּייזען איז דאָס אויך ניט זעהר וויכטיג פאַר זיי.

אַנדערש איז אָבער דער פאַל מיט אַ צוקער קראַנקען. אַ דייעבעטיקער מוז וויסען די ווערטה פון די פאַרשיידענע עסענס, וואָס שטעלען צוזאַמען זיינע טעגליכע מאָהלצייטען, ווייל ער מוז אַכטונג געבען אַז זיי זאָלען איהם געבען די באַשטימטע מאָס שפּייז וואָס ער דאַרף האָבען.

לאָמיר דאָס אילוסטרירען מיט אַ ביישפּיעל. אַ געוועהנליכער מענש געהט אַריין אין אַ רעסטאָראַנט און עסט אַ קאָמפּאָט. אַזוי לאַנג ווי דער קאָמפּאָט איז געשמאַק איז דער מענש צופרידען, און איהם אינטערעסירט ניט צו וויסען די גענויע פּראָפּאָרציע פון די פאַרשיידענע שטאָפען פון וועלכע דער קאָמפּאָט איז געמאַכט. אָבער דער קוכער, אָדער די פרוי וועלכע דאַרף אַליין צוגרייטען אַזאַ קאָמפּאָט קאָן זיך ניט צופרידען שטעלען מיט דעם פאַקט אַליין וואָס די שפּייז איז א געשמאַקע, נאָר מוז אויך וויסען די גענויע מאָס און פּראָפּאָרציע פון די פאַרשיידענע שטאָפען פון וועלכע דער קאָמפּאָט איז צוזאַמענגעשטעלט.

דער דייעבעטיקער קאָן זיך ניט צופרידענשטעלען מיט דעם וויסען וועלכע שפּייזען ער וויל עסען יעדען טאָג. ער מוז זיך אויסלערנען און מוז וויסען וויפיעל נאַהרונגס ווערטה זיין קערפּער קריגט פון די פאַרשיידענע שפּייזען וואָס ער עסט.

צו העלפען אין דער אויפגאַבע וועל איך דאָ אָנגעבען כמעט

אַלע שפּייז אַרטיקלען, וואָס אַ דורכשניטלעכער מענש עסט, און וועל זיי גרופּירען לויט דער מאָס צוקער שפּייז, וואָס זיי ענט־האַלטען.

פאַרשיידענע שפּייזען און די מאָס צוקער וואָס זיי שאַפען אין קערפּער

גרופּע 1

רויהע וועדזשעטייבעלס

קרויט, אוגערקעס, רעטאך, סעלערי, לעטוס, טאָמייטאָס

געקאָכטע וועדזשעטייבעלס

אספּאַראַגאָס (שפּארגעל)
בעבלאך (סטרינג ביענס)
„בראָסעל ספּראַוטס” (בריסעל רויזען קרויט)
קרויט
קאַליפלאַוּעס (בלומען קרויט)
עג פּלענט (אייער פלאַנצע)
שוואָמען (מאָשרומס)
רהובארב
זויער קרויט
ספּינאַדזש
גרינס פון בוראַקעס.

די אַלע אויסגערעכענטע וועדזשעטייבעלס האָבען דריי פּראָצענט קאַרבאָהיידראַטען און איין פּראָצענט פּראָטעין. דאָס הייסט, פון הונדערט גראַם (דריי מיט אַ דריטעל אונצעס) פון אירגענד וועלכע פון די אויסגערעכענטע וועדזשעטייבעלס קריגט דער קערפּער דריי גראַם צוקער, איין גראַם פּראָטעין און 16 קאַלאָריס. מען קאָן דאָס דאַרום גאַנץ פריי פאַרבייטען איינעס פון די וועדזשעטייבעלס אויף אַ צווייטען פון דער זעלבער גרופּע. די זעלבע מאָס, אָדער געוויכט, פון די פאַרשיידענע וועדזשע־טייבעלס גיבען די זעלבע מאָס צוקער דעם קערפּער.

גרופּע 2

געקאָכטע וועדזשעטייבעלס

בוראַקעס
סקוואש (קירבעס)
מעערן
טוירניפּ (ריבען)
אָקראַ (אַזאַ גאָרטען פּלאַנץ)
ציבעלעס
פּאָמפּקין (קירבעס)
עג-פּלענט

די וועדזשעטייבעלס פון דער גרופּע גיבען דעם קערפּער זעקס פּראָצענט צוקער און איין פּראָצענט פּראָטעין. מיט אַנדערע ווערטער, פופציג גראַם וועדזשעטייבעלס פון דער צווייטער גרופּע זיינען גלייך צו הונדערט גראַם וועדזשעטייבעלס פון דער ערשטער גרופּע.

ווייל מען פאַרבייטען אַ וועדזשעטייבעל פון דער ערשטער גרופּע אויף אַ וועדזשעטייבעל פון דער צווייטער גרופּע, דאַרף מען עסען אַ העלפט פון דער מאָס פון דעם פריהערדיגען וועדזשעטייבעל. האָט מען געגעסען אַ האַלב פונט וועדזשעטייבעלס פון דער ערשטער גרופּע, מעג מען עסען נאָר אַ פערטעל פונט וועדזשעטייבעלס פון דער צווייטער גרופּע.

ווי וויכטיג דער פאַקט איז פאַר יעדען דייעבעטיקער, איז לייכט איינצוזעהן. די מעהרסטע צוקער-קראַנקע זיינען אונטער דעם איינדרוק, דאָס בוראַקעס טאָרען זיי ניט עסען, און זיי וואָלטען זיך געפיהלט גליקליך ווען זיי וואָלטען געקאָנט אַמאָל פאַרזוכען אַ שטיקעל געקאָכטע בוראַק. דאַגעגען עסען זיי אַ סך לעטוס, טאָמייטאָס, א. א. וו. ווען זיי וואָלטען געוואוסט דעם אמת, אַז בוראַקעס (געקאָכטע) האָבען נאָר צוויי מאָל אַזוי פיעל צוקער ווי טאָמייטאָס, סעלערי אָדער קרויט, וואָלטען זיי זיך יאָ ערלויבט דאָס צו עסען, און זייער דיעטע וואָלט געהאַט מעהר פאַרשיידענארטיגקייט אן וואָלט געווען ערטרעגליכער.

גרופּע 3
ווערזשעטייבעלס

אין דער גרופּע גייען אַריין אַלע אנדערע ווערזשעטייבעלס, וועלכע זיינען רייך אין קאַרבאָהיידראַטען (צוקער) און וועלכע מען קאָן ניט פאַרבייטען איינע אויף די אַנדערע, סיידען מען רעכענט אוים פריהער די קוואַנטיטעט אַזוי, דאָס די מאָס צוקער בלייבען די זעלבע.

אַרטיטשאָק (אַ ווערזשעטייבעל, וואָס זעהט אוים ווי א שישקע), האָט איין 100 גראַמס.

16 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 2 פּראָצענט פּראָטעין, קיין פעטס, 72 קאַלאָרים.

בעבלאַך, געבאַקטע:

17 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 7 פּראָצענט פּראָטעין, 2 פּראָ־צענט פעטס, 326 קאַלאָרים.

בעבלאַך, טרוקענע:

55 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 22 פּראָצענט פּראָטעין, 2 פּראָצענט פעטס, 350 קאַלאָרים.

פרישע קאָרן:

20 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 3 פּראָצענט פּראָטעין, 1 פּראָצענט פעטס, 101 קאַלאָרים.

פּאַסטערנאַק (פּאַרסניפּ):

12 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פּראָצענט פּראָטעין, קיין פעטס, 52 קאַלאָרים.

אַרבעס (גרין פּיעס):

15 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פּראָצענט פּראָטעין, קיין פעטס, 88 קאַלאָרים.

קאַרטאָפעל:

20 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 2 פּראָצענט פּראָטעין, קיין פעטס, 88 קאַלאָרים.

זיסע קאָרטאַפעל (סוויט פּאָטייטאָס):

26 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 3 פּראָצענט פּראָטעין, קיין פעטס, 176 חאַלאָרים.

גרופּע 4

פּרוכטען

שוואַרצע יאַגדעס (בלעקבערים).
מאַך יאַגדעס, ברוסניצעס (קרענבערים).
גרעיפּ פּרוכט.
לעמאָנס.
מאַסק מעלאָן (קליינע קירבעסן)
ארענדזשעס
פּיטשעס (פּערסיקעס)
פּיינעפּעל
מאַלינעס (רעסבערים)
סטראָבערים (ערדבערען, פּולעניצעס).
וואָטערמעלאָן (קאַוואָן).

די אַלע אויסגערעכענטע פּרוכט גיבען דעם קערפּער צעהן פּראָצענט צוקער און איין פּראָצענט פּראָטעין. דאָס הייסט, ווען מען עסט הונדערט גראַם (דריי מיט אַ דריטעל אונצעס) פון אירגענד וועלכע פון די אויסגערעכענטע פּרוכט קריגט דער קערפּער צעהן גראַם צוקער און איין גראַם פּראָטעין (44 קאַלאָ-רים). מען קאָן פאַרבייטען איין פּרוכט אויף אַן אנדערער אין דער זעלבער גרופּע, אָדער זאָגאַר אויף אַ וועדזשעטייבעל פון דער ערשטער אָדער צווייטער גרופּע, אויב מען האָט נאָר אין זינען דאָס די פּרוכט פון דער גרופּע 4 האָבען. אומגעפעהר דריי מאָל אַזוי פיעל צוקער ווי די וועדזשעטייבעלס פון דער ערשטער גרופּע און צוויי מאָל אַזוי פיעל צוקער ווי די וועדזשעטייבעלס פון דער צווייטער גרופּע.

גרופּע 5

אין דער גרופּע געהען אריין אַלערליי פּרוכט וועלכע זיינען רייך אין צוקער.

עפּעל האָבען — אין 100 גראַם :

14 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, קיין פראָטעין, קיין פעטס, 56 קאַלאָרים.

אַפּריקאָט (אַזאַ פלוים):

13 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס, 56 קאַלאָרים.

באַנאַנאַ:

20 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 84 קאַלאָרים.

קאַרשען (טשערים):

16 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 77 קאַלאָרים.

טייטלען (דעיטס):

70 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 2 פראָצענט פראָטעין, 2 פראָצענט פעטס. 306 קאַלאָרים.

פייגען, טרוקענע:

74 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 4 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 322 קאַלאָרים.

וויינטרויבען (גרעיפּס):

19 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 89 קאַלאָרים.

בלויע יאַגדעס (האָקעלבעררים):

16 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, קיין פראָטעין, קיין פעטס. 64 קאַלאָרים.

באַרנעס (פּעירס):

14 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, קיין פראָטעין, קיין פעטס, 56 קאַלאָרים.

פלוימען, פרישע:

20 פראָצענט חאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 84 קאַלאָרים.

פלוימען, געטריקענטע:

72 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 2 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 296 קאַלאָרים.

ראָזשינקעס (רעיזינס):

76 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 3 פראָצענט פראָטעין, 3 פראָצענט פעטס. 343 קאַלאָרים.

אין דער גרופע פרוכט, פונקט ווי אין דער דריטער גרופע וועדזשעטייבעלס, קאָן מען ניט פאַרבייטען איין פרוכט אויף אַן אַנדער סיידען מען נעמט אין אָנבאַטראַכט די פאַרשיידענע שפייז-ווערטהען פון די פרוכטען. צום ביישפיעל, הונדערט גראַם (דריי מיט דריי פערטעל אונצעס) באַנאַנעס שאפט אין קערפער צוואנציג גראַם צוקער. די זעלבע געוויכט פון געטריקענטע פלוימען גיט דעם קערפער 72 גראַם צוקער, העכער דריי מאָל אַזוי פיעל. דאַגעגען גיבען עפעל, באַרנעס, אַפּריקאָטען און קאַרשען כמעט די זעלבע מאָס צוקער, און מען מעג זיי פאַרבייטען איינע אויף די אַנדערע, אין דער זעלבער מאָס, לויט דעם געוויכט.

טייטלען, ראָזשינקעס, געטריקענטע פייגען און געטריקענטע פלוימען גיבען, לויט זייער געוויכט, די זעלבע מאָס צוקער אין קערפער, און מען קאָן זיי פאַרבייטען איינע אויף די אַנדערע; מען קאָן זיי אָבער ניט פאַרבייטען אויף אנדערע פרוכט, וועלכע האָבען ווייניגער צוקער, סיידען מען פאַרבייט אויף אַ קלענערער אָדער גרעסערער מאָס, לויט דער מאָס צוקער וואָס זיי האָבען.

גרופע 6

ברויט און ברויט-פּראָדוקטען

אין הונדערט גראַם ווייסע ברויט:

53 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 9 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 257 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם טאָוסט, געטריקענטע ווייסע ברויט:

61 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 11 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 297 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם קאָרן ברויט:

53 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 9 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 257 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם גאַנצע ווייצען ברויט:

50 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 10 פראָצענט פראָעין, 1 פראָצענט פעטס. 249 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם קלייען ברויט (ברען ברויט):

40 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 10 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 209 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם קאָרן פלעיקס:

80 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 5 פראָצענט פראָטעין; און 1 פראָצענט פעטס. 349 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם גרעהעם קרעקערס:

72 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 10 פראָצענט פראָטעין, 10 פראָצענט פעטס. 418 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם סאָדאַ קרעקערס:

72 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 10 פראָצענט פראָטעין, 10 פראָצענט פעטס. 418 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם מאַקאַראָני (לאָקשען) געקאָכטע:

16 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 13 פראָצענט פראָטעין, 1 פראָצענט פעטס. 125 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם אָוטמיעל (האָבער גרייץ, קאַשע), געקאָכטע:

16 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 4 פראָצענט פראָטעין, 2 פראָצענט פעטס. 98 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם רייז, געקאָכטע:

24 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 3 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 108 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם שרעדעד ווהיט ביסקוויט:

23 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 3 פראָצענט פראָטעין, קיין פעטס. 104 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם יונידאַ ביסקוויטס:

70 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, 1

פראָצענט פעטס. 293 קאַלאָרים.

אין הונדערט גראַם צוויבאַק:

73 פראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 1 פראָצענט פראָטעין, 10 פראָצענט פעטס. 386 קאַלאָרים.

ווי וויכטיג עס איז פאַר יעדען צוקער-קראַנקען זיך צו באַקאָנען מיט די שפּייז-ווערטען פון די פאַרשיידענע ברויטען איז לייכט איינצוזעהן. מאַנכע דייעבעטיקער עסען נאָר קאָרן ברויט אָדער גאַנצע ווייצען ברויט. דאָס האַרץ חלש'ט זיי פאַר אַ שטיקעל ווייס ברויט, אָבער זיי האָבען מורא זיך צוצוריהרען צו דעם. קוקט מען זיך צו צו די שפּייז-ווערטען פון די פאַרשיידענע ברויטען, זעהט מען דאָס דער אונטערשייד איז אַ גאַנץ קליינער, כמעט אַן אומבאַדייטענדער.

מאַנכע דייעבעטיקער עסען ניט קיין פרישע ווייסע ברויט, נאָר „טאָוסט”, געטריקענטע ווייסע ברויט, עסען זיי יאָ. עמיצער האָט זיי געזאָגט, דאָס טאָוסט האָט וועניגער צוקער ווי פרישע ברויט. דאָס איז אַ נאַרישע איינרעדעניש. טאָוסט איז ברויט פון וועלכען אַ טייל פון דעם וואַסער איז אויסגעטריקענט. עס ענטהאַלט דאַרום מעהר צוקער פּראָפּאָרציאָנעל לויט דעם געוויכט, ווי פרישע ברויט.

נעמט מען, צום בשייפּיעל, הונדערט גראַם (דריי מיט דריי פיערטעל אונצעס) ברויט און מען טריקענט דאָס אויס, האָט דאָס שטיקעל געטריקענטע ברויט ניט מעהר צוקער ווי עס האָט געהאַט איידער עס איז געטריקענט געוואָרען. פאַרגלייכט מען אָבער אַ געוויסע מאָס (לאָמיר זאָגען הונדערט גראַם) טאָוסט מיט ברויט, האָט די מאָס טאָוסט מעהר צוקער ווי דאָס ברויט.

דאָס זעלבע איז אויך מיט צוויבאַק, וואָס איז ניט מעהר ווי געטריקענטע פאַרזיסטע ברויט.

די זעלבע מיספאַרשטענדעניש, אָדער ניט פאַרשטענדעניש, שטערט צוקער קראַנקע צו באַרייכערען זייער דיעטע מיט „סיריעלס”, ווי רייז, אָטמיעל, מאַקאַראָני, און עהנליכע. זאָגט אַ דייעבעטיקער, אַז ער מעג עסען מאַקאַראָני, וועט ער מיינען

דאָס איהר שפּאַסט. עס איז אמת, דאָס טרוקענע, רויהע מאַקאַ־ראָני האָט 74 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט. אָבער קיינער עסט ניט טרוקענע רויהע מאַקאַראָני. געקאָכטע לאָקשען זאַפּען איין אַזוי פיעל וואַסער, דאָס זיי האָבען ניט מעהר ווי 16 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט.

אַ דייעבעטיקער קאָן עסען הונדערט גראַם (דריי מיט דריי פערטעל אונצעס) געקאָכטע מאַקאַראָני מיט פּוטער, און ער וועט דערפון האָבען ניט מעהר צוקער אין קערפּער ווי פון איין דינע רייפּטעל (1 אונץ) ברויט מיט פּוטער.

דאָס זעלבע איז מיט אָוטמיעל (האָבער גריץ). דאָס זעלבע איז מיט רייז.

ווען די אויסגערעכענטע אַרטיקלען ווערען צוגעגעבען צו דער ליסטע פון שפּייזען וועלכע אַ דייעבעטיקער מעג עסען, ווערט זיין דיעטע רייכער און ערטרעגליכער.

פליישׁ און פישׁ

פלייש ווערט גענוצט אין דער דיעטע הויפּטזעכליך פאַר פּראָטעין שפּייז. פלייש האָט קיין צוקער. און דאָס האָט געפיהרט די דאָקטוירים פון די פריהערדיגע דורות צו האַדעווען צוקער־קראַנקע מיט אַ סך פלייש.

ביי היינטיגען טאָג ווייסען מיר, אַז דאָס עסען צופיעל פלייש איז שעדליך פאַר א צוקער קראַנקען. ערשטענס, קאָן דער קערפּער פאַרנוצען נאָר א געוויסע מאָס פּראָטעין און ניט מעהר. פון די איבעריגע פּראָטעין מוז דער קערפּער פּטור ווערען, און דאָס איז אַ צו גרויסע אָנשטרענגונג פאַר די נירען. און צוויי־טענס האָט מען אויסגעפונען, דאָס העכער אַ העלפט (58 פּראָ־צענט) פון די פּראָטעין ווערט אין דעם קערפּער פאַרוואַנדעלט אין צוקער.

גרופּע 7

אין הונדערט גראַם פון:

רינד פלייש (אָקסען, קוה) געבראָטען אָדער סטעיק:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 20 פראָצענט פעטס. 260 קאַלאָרים.

אינדיק, געבראָטען:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 20 פראָצענט פעטס. 260 קאַלאָרים.

שאָפען פלייש (לעמב טשאַפּס):

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 20 פראָצענט פעטס. 260 קאַלאָרים.

עוף (טשיקען):

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 5 פראָצענט פעטס. 125 קאַלאָרים.

שאָפען פלייש, מאָגערע:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 12 פראָצענט פעטס. 188 קאַלאָרים.

צונג:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 10 פראָצענט פעטס. 170 קאַלאָרים.

קעלבערן פלייש, מאָגערע:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 6 פראָצענט פעטס. 134 קאַלאָרים.

קאָטלעטען פון קעלבערן פלייש:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 8 פראָצענט פעטס. 152 קאַלאָרים.

ווי איהר זעהט, זיינען כמעט אַלע פליישען גלייך אין דעם וואָס זיי האָבען קיין קראָכמאַל, אַרום צוואנציג פראָצענט (איין פינפטעל) פראָטעין און אַביסעל פעטס. דאָס זעלבע איז מיט די פאַרשיידענע פיש.

דאָ האָט איהר וויכטיגע פאַקטען וועגען די נאַרהאַפטיגקייט פון פיש און וואָס זיי אַנטהאַלטען.

בעס (אָקון), הונדערט גראַם:

קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פראָצענט פראָטעין, 2 פראָצענט פעטס. 99 קאַלאָרים.

קאָדפיש (שטאָק פיש):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 18 פּראָצענט פּראָטעין, 1 פּראָצענט פעטס. 87 קאַלאָרים.
האליבאָט (פלאטשיגע פיש):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 18 פּראָצענט פּראָטעין, 6 פּראָצענט פעטס. 128 קאַלאָרים.
לאַקס (סעמען):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 22 פּראָצענט פּראָטעין, 12 פּראָצענט פעטס. 196 קאַלאַרים.
סאַרדעלען (סאַרדינס אין שאַכטעלעך):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 23 פּראָצענט פּראָטעין, 20 פּראָצענט פעטס. 272 קאַלאָרים.
טראוט (פאָרעל פיש):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 20 פּראָצענט פּראָטעין, 2 פּראָצענט פעטס. 88 קאַלאָרים.

מילך פּראָדוקטען (דעירי)

מאַנכע דייעבעטיקער זיינען אונטער דעם איינדרוק, דאָס מילך טאָרען זיי ניט עסען אָדער טרינקען (מילך איז אין דער אמת'ן א שפּייז, ניט אַ געטראַנק). ווארום דאָס איז אַזוי, קאָן איך ניט פאַרשטעהן, דעם איינציגען ענטפער, וואָס איך קריג אויף מיין וואָרום, איז: „אַזוי האָט מען מיר געזאָגט."

דער אמת איז, דאָס מילך איז אַזאַ גוטע שפּייז ווי אַלע אנדערע שפּייזען. און אויב מען רעכענט עס אַריין אין דעם חשבון פון שפּייז, מעג אַ צוקער קראַנקען נוצען מילך פּונקט ווי ער מעג נוצע ברויט.

גרופּע 8

מילך, 100 גראַם, 3 מיט אַ האַלב אונצעס, עטוואָס ווייניגער ווי אַ האַלבע גלאָז:
5 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 4 פּראָצענט פּראָטעין, 4 פּראָצענט פעטס. 72 קאַלאָרים.

באָטער מילך (מאַסליאַנקע) : 100 גראַם :
4 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 4 פּראָצענט פּראָטעין, אַ האַלבע פּראָצענט פעטס. 37 קאַלאָרים.

„סקימד" מילך (מילך, פון וועלכע די פעט איז ארונטערגענומען), 100 גראַם :
5 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 4 פּראָצענט פּראָטעין, איין דריטעל פּראָצענט פעטס. 39 קאַלאָרים.
קרים — שמאַנט (געוועהנליכע):
3 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 5 פּראָצענט פּראָטעין, 2 פּראָצענט פעטס. 204 קאַלאָרים.
קריעם (עקסטרא געדיכטע):
אַ האַלב פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 2 פּראָצענט פּראָטעין, 40 פּראָצענט פעטס. 370 קאַלאָרים.

אַמעריקאַן קעז :
קיין קאַרבאָהיידראַט, 28 פּראָצענט פּראָטעין, 36 און אַ האַלב פּראָצענט פעטס. 436 קאַלאָרים.
קאַטעדזש קעז :
4 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 20 פּראָצענט פּראָטעין, 1 פּראָצענט פעטס. 150 קאַלאָרים.
פון דעם איז צו זעהן, דאָס אויף וויפיעל עס אַנבאַלאַנגט די מאָס צוקער איז מילך, מאסליאנקע און „סקימד" מילך גלייך. דער אונטערשייד איז נאָר אין דער מאָס פעטס.

אייער (איין גאַנץ איי) :
קיין קאַרבאָהיידראַט, 6 גראַם פּראָטעין, 6 גראַם פעטס. 78 קאַלאָרים.
אייער (איין ווייסלאך):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 3 גראַם פּראָטעין, קיין פעטס, 12 קאַלאָרים.

אייער (איין געלכעל):
קיין קאַרבאָהיידראַט, 3 גראַם פּראָטעין, 6 גראַם פעטס. 66 קאַלאָרים.

גרופּע 9

פעטס

פּוטער, 100 גראַם:
קיין קאַרבאָהיידראַט, קיין פּראָטעין, 85 פּראָצענט פעטס. 774 קאַלאָרים.
„מאַיאָנעיז" דרעסינג:
קיין קאַרבאָהיידראַט, קיין פּראָטעין, 100 פּראָצענט פעטס. 900 קאַלאָרים.
סאַלאַד אָילם:
קיין קאַרבאָהיידראַט, קיין פּראָטעין, 100 פּראָצענט פעטס. 900 קאַלאָרים.
קריעם, שמאַנט (ווי פריהער דערמאָנט): צוואנציג אָדער פערציג פּראָצענט פעטס און אַמעריקאַנער קעז 36 פּראָצענט פעטס.

גרופּע 10

ניס

די מעהרסטע ניס זיינען רייך אין אַלע דריי שפּייז-שטאָפען.
מאַנדלען, 100 גראַם:
17 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 20 פּראָצענט פּראָטעין, 55 פּראָצענט פעטס. 640 קאַלאָרים.
טשעסטנאַט (קאַשטאַנען ניס):
40 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 6 פּראָצענט פּראָטעין, 6 פּראָצענט פעטס. 238 קאַלאָרים.
קאָקאָנים:
28 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 6 פּראָצענט פּראָטעין, 50 פּראָצענט פעטס. 586 קאַלאָרים.
פינאַטס (פיסטאַשקעס):

22 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 25 פּראָצענט פּראָטעין, 40 פּראָצענט פעטס. 548 קאַלאָרים.

היקאָרי נים:

12 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 16 פּראָצענט פּראָטעין, 66 פּראָצענט פעטס. 706 קאַלאָרים.

פּיקען נים:

15 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 10 פּראָצענט פּראָטעין, 70 פּראָצענט פעטס. 730 קאַלאָרים.

וואלנאטס (וועלישע נים):

14 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 16 פּראָצענט פּראָטעין, 64 פּראָצענט פעטס. 696 קאַלאָרים.

בראַזיליען (אָדער באָטער נים):

7 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 16 פּראָצענט פּראָטעין, 66 פּראָצענט פעטס. 686 קאַלאָרים.

דערפון איז צו זעהן, דאָס אויסער די בראַזיליען אָדער פּוטער נים, זיינען אַלע אַנדערע נים רייך אין קאַרבאָהיידראַט. אַ דייעבעטיקער טאָר דארום ניט עסען קיין נים אַלס צוגאָב צו זיין שפּייז, נאָר עס דאַרף אריינגערעכענט ווערען אַלס אַ טייל פון זיין דיעטע.

מאַנכע אָנהענגער פון „נאַטירלי:כע" באַהאַנדלונגען פון קראַנקהייטען (נאַטוראָפּאַטען) האָבען אַ פאַלשען באגריף וועגען דעם שפּייז-ווערטה פון „נאַטירליכע" שפּייזען. זיי זאָגען, צוםביישפּיעל, דאָס אַ דייעבעטיקער טאָר ניט עסען קיין צוקער, אָבער האָניג איז אַ נאַטירליכע שפּייז, וואָס ער מעג עסען. פּוטער פון מילך איז ניט גוט פאַר דעם קראַנקען, אָבער פּוטער פון נים (פּינאָט באָטער) איז גוט. פאָלגענדע טאַבעלע צייגט ווי פאַלש אַזאַ מיינונג איז:

גרופּע 11

האָניג, 100 גראַם:

81 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, קיין פּראָטעין, קיין פעטס. (צוקער איז 100 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט). 324 קאַלאָרים.

פינאַט-פוטער:

18 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 30 פּראָצענט פּראָטעין, 45 פעטס. 597 קאַלאָרים.

קאָקאָ:

36 קאַרבאָהיידראַט, 20 פּראָצענט פּראָטעין, 28 פּראָצענט פעטס. 476 קאַלאָרים.

שאָקאָלאַד:

30 פּראָצענט קאַרבאָהיידראַט, 12 פּראָצענט פּראָטעין, 50 פּראָצענט פעטס. 618 קאַלאָרים.

מיט דער הילף פון די אָנגעגעבענע ליסטען און שפּייז־גרופּען קאָן יעדער אינטעליגענטער צוקער־קראַנקער בייטען איין שפּייז אַרטיקעל אויף אַן אַנדערען און דערמיט באַרייכערען די פאַרשיידענאַרטיגקייט פון זיינע שפּייזען. ער דאַרף נאַר אין זינען האָבען, דאָס די מאָס נייע שפּייז זאָל ניט געבען דעם קערפּער מעהר קאַרבאָהיידראַט אָדער צוקער ווי די מאָס שפּייז, פאַר וועלכער ער האָט זי אויסגעביטען.

וויפיעל איז הונדערט גראַם שפּייז

פּרוכטען און גרינצייג פאַרשרייבט מען געוועהנליך אין הונ־דערט גראַם פּאָרציעס פאַר אַ מאָלצייט. וויפיעל שפּייז איז הונדערט גראַם?

דאָס בעסטע איז צו וועגען די שפּייז. עס זיינען דאָ קליינע וואָגען (סקעילס) ספּעציעל פאַר צוקער־קראַנקע, אויף וועלכע עס איז זעהר גרינג צו וועגען די פאַרשיידענע רויהע אָדער גע־קאָכטע שפּייזען אפילו ווען די שפּייז איז שוין אויף דעם טעלער.

אָבער אויב עס איז אונמעגליך צו וועגען די שפּייז, איז גוט צו געדענקען די פאָלגענדע טאַבעלע:

100 גראַם ספּינעדזש (געקאָכטע) איז — אַ האַלבע קאָפּע.

100 גראַם זויער קרויט — איז דריי־פערטעל קאָפּע.

100 גראַם רובאַרב (געקאָכטע) — איין קאָפּע.

100 גראַם לעטוס — 10 גרויסע בלעטער.

100 גראַם אוגערקע — 10 דורכשניטליכע רייפטלעך.
100 גראַם סעלערי — 10 מיטעלע שטיינגלעך.
100 גראַם שוואָמען — 4 מיטעלמעסיגע שוואָמען.
100 גראַם „בוראַקעס גרינס" — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם שפּאַרגעל (אספּאראגוס) — 4 שטיינגלעך.
100 גראַם קרויט — אַ דריטעל קאָפּע.
100 קראַם קאַליפלאַוער — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראַם „עג פּלענט" — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם בריסעל ספּראוטס (בלומען קרויט) — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראַם גרינע פעפער — 1 מיטעלמעסיגער פעפער.
100 גראם רעטעך — 20 קליינע רעטעכלעך.
100 גראַם טוירניפּ (ריבען) — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראַם בעבליך (סטרינג ביענס) — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם טאָמייטאָ — 1, גרוים ווי אן איי.
100 גראַם בוראַקעס — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראַם מעערען — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראַם גרינע אַרבעס — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם אליווס (איילבירטען) — 12 אליווס.
100 גראַם ציבעלעס — 6 קליינע ציבעלעס.
100 גראַם סקוואש — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם פרישע בעבלאך (סטרינג בינס) — אַ האַלבע קאָפּע.
100 גראַם ליימאַ בינס (בעבלאך) — איין דריטעל קאָפּע.
100 גראַם פאַסטערנאַק (פּאַרסניפּ) — דריי־פערטעל קאָפּע.

פרוכטען

100 גראַם ארענדזש — 1 קליינער ארענדזש.
100 גראַם גרעיפּ פרוכט — אַ האַלבער קליינער גרעיפּ פרוכט.
100 גראַם פיינעפּעל — 1 רייפטעל, דריי־פערטעל אינטש דיק.

100 גראַם סטראָבערים — דריי־פערטעל קאָפּע.
100 גראם קאווען (וואָטער־מעלאָן) — 1 קאָפּע שטיקלעך קאווען.
100 גראם עפּעל — 1 קליין עפּעל.
100 גראַם טשערים (וויינשעל) — 25 טשערים.
100 גראַם באנאנא — צוויי־דריטעל פון אַ מיטעלמעסיגער באנאנא.
100 גראם באַרנע — 1 קליינע באַרנע.

ווי שוין פריהער געזאָגט, אַז גלייכער צו וועגען די שפּייז, צו זיין זיכער דאָס מען קריגט די ריכטיגע מאָס. די אויבען אָנגעגעבענע טאַבעלע איז נאָר צו געבען דעם צוקער־קראַנקען א באַגריף וויפיעל, אומגעפעהר, עס איז אין די געוועהנליכע היימישע מאָסן די סומע פון הונדערט גראַם פרוכט אָדער גרינצייג.

קאָמפּליקאַציעס און געפאַהרען פאַר ליידענדע פון דייעביטיז

ווי שוין פריהער דערקלערט, איז א דייעבעטיקער אַ מענש וועמענס קערפּער עס האָט טיילווייז פאַרלאָרען די פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפּייז, ספּעציעל צוקער שפּייז.

אויב די קראַנקהייט ווערט פאַרנאַכלעסיגט ווערט אָט די פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפּייז קלענער און קלענער. דער קערפּער ווערט ניט גענוג גענעהרט. דער מענש פאַרלירט געוויכט. ער ווערט לאַנגזאַם פאַרהונגערט, ווייל טראָץ דעם וואָס ער עסט א סך, בלייבט אין איהם זעהר ווייניג, צולים דעם וואָס אַ גרויסע טייל פון זיין שפּייז געהט אַרויס דורך זיינע נירען צוזאַמען מיט זיין אורין.

לאַנגזאַם פאַרהונגערט ווערען, אָדער זיין ניט גענוג גענעהרט, איז איינע פון די פאָלגען פון פאַרנאַכלעסיגען דייעביטיז.

עמפּינדליכקייט צו אינפעקציעס איז אַ צווייטע קאָמפּליקאַציע.

די צו גרויסע מאָס ניט פאַרנוצטע צוקער אין דער הויט, און די מוסקולען און אין דעם בלוט מאַכט דעם קראַנקען אַ בעסערען פעלד פאַר די מיקראָבען, די מיקראָבען וועלכע כאַפּען זיך אַריין דורך דער הויט קאָנען גרינגער וואַקסען און פאַרמעהרען זיך. זיין ניט גענוגענדע נאַהרונג שוואַכט אָפּ זיין ווידערשטאַנדס קראַפט זיך צו וועהרען געגען אינפעקציעס, וואונדען, מכות, קארבונקעלס וועלכע ענטוויקלען זיך אין אַזאַ קראַנקען קאָנען זיך ניט אַזוי גיך פאַרהיילען.

די אינפעקציעס שוואַכען נאָך מעהר אָפּ די פעהיגקייט פון דעם דייעבעטיקער צו פאַרנוצען שפּייז. עס שאַפט זיך דאַרום

אַ פּאַר „כשוף׳טער קרייז. וואָס מעהר דער קראַנקער ליידעט פון אינפעקציעס אַלץ וויניקער צוקער שפּייז קאָן ער פאַרנוצען און וואָס וויניגער שפּייז ער פאַרנוצט אַלץ גרעסער ווערט די געפאַהר פון אינפעקציע.

אַרטעריאָ סקלעראָזיס, דאָס פאַר האַרטעווען פון די בלוט רעהרען איז פאַרשפּרייט מעהר ווישען דייעבעטיקער ווי צווישען ניט דייעבעטיקער.

קאטאראקט, (דאָס פאַרהאַרטעווען פון די לענזע וואָס געפינט זיך אין פראָנט פון יעדען אויג) באַגעגענט מען צווישען דייעבעטיקער מעהר ווי צווישען די וואָס ליידען ניט פון צוקער.

גענגרין, פאַרהאַרטעוועטע בלוט רעהרען, פאַרקלענערט די מאָס בלוט וואָס שטראָמט דורך זיי און באַשרענקט דערמיט די בלוט נאַהרונג צו דעם טייל קערפּער אין וועלכען די דאָזיגע רעהרען געפינען זיך. אויב דאָס פּאַסירט אין די בלוט רעהרען פון די פיס, קאָן דאָס פיהרען צו גענגרין.

גענגרין, אָדער דאָס פוילען פון א טייל קערפּער וואָס קריגט ניט גענוג בלוט, איז ביי היינטיגען טאָג דער גרעסטער שׂונא פון צוקער קראַנקע. אויב גענגרין ענטוויקעלט זיך אין א פוס און מען קאָן דעם פּראָצעס ניט אָפּשטעלען מוז מען דעם פוס אָפּשניידען.

עס איז פיעל גרינגער צו פאַרהיטען די ענטוויקלונג פון גענגרין איידער עס קורירען.

אסידאָסיס. אין א צוקער קראנקען וועלכער פאַרנאַכלעסיגט זיין דייעבעטיז קאָנען זיך אויך ענטוויקלען גיפטיגע שטאָפען אין דעם בלוט, פּראָדוקטען פון ניט גענוגענדע מעטאַבאַליזירונג פון די שפּייז. „אַסעטאָן" איז איינע פון די דאָזיגע פּראָדוקטען. די אָנזאַמלונג פון צופיעל ברייינגט צו „קאמא" (הינער פלעט).

אָט די אַלע ערנסטע און געפעהרליכע קאָמפּליקאַציעס קאָנען פאַרהיט ווערען. דייעבעטיז, אויב ריכטיג באַהאַנדעלט, איז אַ גרינגע קראַנקהייט. דער צוקער קראַנקער, אויב ריכטיג באַהאנדעלט קען אויסלעבען זיינע יאָהרען און טאָן זיין אַרבייט ווי אַלע אַנדערע נאָרמאַלע מענשען.

ווי אַזוי צו פאַרהיטען קאָמפּליקאַציעס

וואָס מיינט ריכטיגע באַהאַנדלונג

אום זיך אויסצוהיטען פון די קאָמפּליקאַציעס צו וועלכע אַ פאַרנאַכלעסיגונג פון דייעביטישען צושטאַנד קאָן פיהרען, דאַרף יעדער צוקער קראַנקער ריכטיג באַהאַנדעלט ווערען.

אָבער וואָס מיינט אַ ריכטיגע באַהאַנדלונג?

עס מיינט אַזאַ באַהאַנדלונג וואָס זאָל ערמעגליכען דעם דייעבעטיקער צו עסען אַזוי פיעל שפייז וויפיעל זיין קערפּער דאַרף האָבען, און ער זאָל ניט האָבען קיין צופיעל צוקער אין זיין בלוט און קיין צוקער אין זיין אורין.

אַזאַ באַהאַנדלונג דאַרף אָנגעפיהרט ווערען אויף פאָלגענדען אופן:

צוערשט דאַרף מען אויסגעפינען ווי גרויס עס איז דעם פּאַציענט׳ס שפּייז-טאָלעראַנץ, דאָס הייסט וויפיעל שפּייז זיין קערפּער קאָן פאַרנוצען יעדען טאָג. ניט וויפיל דער מענש קאָן אויפעסען יעדען טאָג, נאָר וויפיל זיין קערפּער פאַרנוצט טאַקע.

דאַן דאַרף מען אויסרעכענען, לויט דעם פּאַציענט׳ס יאָהרען, הויכקייט, געוויכט, און אַרבייט, וויפיעל שפּייז זיין קערפּער דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג כדי צו זיין געזונט און אַרבייטס פעהיג.

וויסענדיג אָט די צוויי מאָסען פאַרגלייכט מען זיי. אויב די מאָס שפּייז וואָס דער מענש קאָן נאָך פאַרנוצען (זיין שפּייז טאָ-לעראַנץ) איז גענוג אָדער מעהר ווי די מאָס וואָס ער מוז האָבען יעדען טאָג (די שפּייז נויט) דאַרף דער מענש נאָר האָבען אַ גוט צוגעפּאַסטע דיעטע. אויב אָבער דער מענש קאָן ניט פאַרנוצען

אַזוי פיעל שפּייז וויפיעל ער מוז האָבען יעדען טאָג, נויטיגט זיך דער מענש איז גענוג אינסולין צו קאָנען פאַרנוצען אזוי פיעל שפּייז וויפיעל ער מוז האָבען יעדען טאָג.

אָבער אַ גרויסע ראָלע אין דעם דערפאָלג פון דער באַהאַנדלונג שפּילט דער פּאַציענט אַליין און זיין בארייטוויליגקייט אויסצופאָלגען די פאָרשריפטען פון דעם דאָקטאָר. אין גאָר אַ גרויסער צאָהל פאַלען אין וועלכע דייעבעטיקער ווערען ניט ריכטיג באַהאַנדעלט זיינען די קראַנקע אַליין שולדיג. ווייל, אַזוי לאַנג ווי זיי ליידען ניט קיין שמערצען זיינען זיי ניט וויליג אָפּצוהיטען די דיעטע וואָס מען פאַרשרייבט פאַר זיי.

ווי אַזוי זיך אויסצוהיטען פון גענגרין

אַמאָל, אין דער פאַר־אינסולין־פּעריאָדע, איז די גרעסטע געפאַהר פאַר צוקער קראַנקע געווען די אַנטוויקלונג פון „אַסידאָזיס" און „קאָמאַ" (הינער פּלעט) היינט איז עס גענגרין אין די פיס.

די שטערבליכקייט צווישען צוקער קראַנקע וועלכע מוזען אָפּערירט ווערען ווייל עס האָט זיך ענטוויקעלט גענגרין אין זייערע פיס און זיי האָבען געמוזט אָנקומען צו כירורגיע (אָפּשניידען אַ פוס) איז נאָך אַ זעהר הויכער. אין מאַנכע האָספּיטאַלס, אַזוי הויך ווי פופציג פּראָצענט.

עס איז דאַרום זעהר וויכטיג פאַר יעדען צוקער קראַנקען, אַפילו ווען ער גיט אַכטונג אויף זיין דיעטע און האַלט זיך פריי פון איבעריגע צוקער, שטרענג אַכטונג צו געבען אויף זיינע פיס לויט די פאָלגענדע כללים:

1) האַלט די פיס ריין. באָדט זיי יעדען טאָג אין וואַרעמע וואַסער און נוצט אַן איינפאַכע מילדע זייף. נאָכ'ן וואַשען און רייניגען די פיס, טריקענט זיי אָפּ מיט אַ ווייכען האַנדטוך. רייבט ניט די הויט צו שטאַרק. גיט אַכטונג אַז צווישען די פינגער זאָל זיין ריין און טרוקען.

2) זאָקען. טראָגט ווייסע זאָקען פון קאַטען (ווען עס איז וואַרעם) אָדער פון וואָל (ווען עס איז קאַלט). בייט די זאָקען יעדען טאָג. ווען עס איז שטאַרק קאַלט, מעגט איהר טראָגען צוויי פאָר וואָלענע זאָקען. אָבער זייט זיכער דאָס אייערע שיך זיינען ברייט גענוג און דאָס אייערע פיס פיהלען זיך גרוים און באַקוועם אין די צוויי פאָר זאָקען.

3) שיך. טראָגט גרויסע, ברייט נעזיגע, שיך וועלכע זאָלען ניט דריקען אָדער קוועטשען אייערע פיס. טראָגט אויך אַזעלכע שיך אין וועלכע די אינערליכע זוילען זאָלען ניט אויפלויפען

ווי קישקעס און דריקען אויף די זוילען פון אייערע פיס.

„קאָרנס" (הינער אויגען) און אָנגעטראָטענע הויט (קעלאָ סעם) זיינען אַ פאָלגע דערפון וואָס אייערע שיך האָבען צופיעל געדריקט אויף די באַטרעפנדע טיילען פון אייערע פיס. די קאָרנס און די אָנגעטראָטענע הויט, וועט אָפטמאָל פאַרשווינדען ווען דאָס דריקען פון די שיך וועט ווערען באַזייטיגט. עס וועט אָבער ווערען ערגער ווען דער דרוק וועט ניט באַזייטיגט ווערען.

4) שניידט ניט אַליין אייערע נעגעל אָדער אייערע קאָרנס, מיט אַ מעסער אָדער אַ ראַזיר קלינגעל. איהר קאָנט זיך נאָך איינשניידען און די וואונד קען פיהרען צו דער ענטוויקלונג פון גענגרין. געהט בעסער צו אַ „פאָדיאַטריסט" (טשעראָפּאָדיסט).

5) נאָכדעם ווי איהר וואַשט אייערע פיס יעדען טאָג, אויב אייער הויט איז טרוקען, רייבט איין אין דער הויט לענאָלין (וואָל פעטס) וואָס איהר קאָנט קריגען אין יעדען דראָג סטאָר.

דאָס וועט האַלטען די הויט ווייך. אויב עס געפינט זיך א רויטער אָדער אַן עמפפינדלעכער פלאַץ אויף דער הויט, רייבט ניט דעם פלאַץ, ווייל עס קאָן זיין אַן ענטצינדונג פון אַ בלוט רעהר אויף יענעם פלאַץ. צייגט עס גלייך אייער דאָקטאָר.

6) קאַלטע פיס. אויב אייערע פיס זיינען בלאַס און קאַלט, טראָגט וואָלענע זאָקען אויך בעת איהר שלאָפט. זייט פאַר־זיכטיג ניט צו באָדען די פיס אין צו הייסע וואַסער און היט זיך פון האַלטען די פיס צו נאָהענט צו אַ הייסע וואַסער בעג אָדער באַק־לאָמפּ. אין אַזעלכע פאַלען פיהלט די הויט ניט שטאַרק גענוג די היץ און מען קען זיך אָפּבריהען. אויב די פיס זיינען געשוואָלען, איז ראַטזאַם אונטערצולעגען אַ קישען אונ־טער די פיס בעת מען שלאָפט. אָבער האַלטען זיי צו נאָענט צו אַן עלעקטריק פעד, הייסע וואַסער באַטעל אָדער אַ באַק־לאָמפּ איז געפעהרליך. אין יעדען פאַל דאַרפט איהר לאָזען וויסען אייער דאָקטאָר כדי יענער זאָל קאָנען אָנווענדען מיטלען צו פאַרבעסערען די בלוט צירקולאַציע אין אייערע פיס.

7) קויפט ניט אַליין קיינע אַרטשעס פאַר אייערע שיך, אויב איהר ליידט, אָדער איהר דענקט דאָס איהר ליידט, פון פלאַכע

פיס. שלעכט צוגעפּאַסטע אָדער ניט נויטיגע אָרטשעס קאָנען פאַראורזאַכען פיעל שאָדען פאַר אייערע פיס. זאָל אייער דאָקטאָר באַשטימען צו איהר נויטיגט זיך אין זיי.

8) די קלענסטע וואונד טאָר ניט פאַרנאַכלעסיגט ווערען. וואַשט אָפּ דעם פאַרוואונדעטען פלאַץ מיט אַלקאָהאָל, פאַרבינדט מיט אַ ריינעם שטיקעל גאָוז, אָדער אַ „בענד-עיד" און געהט גלייך צו אייער דאָקטאָר כדי צו פאַרהיטען אַז דערפון זאָל זיך ניט ענטוויקלען אַן ערנסטע אינפעקציע.

9) היט אָפּ אייערע פיס, פאַרנאַכלעסיגט ניט די קלענסטע אונאָרדנונגען. עס איז גרינגער צו פאַרהיטען, איידער צו קורירען קראַנקהייטען. ספּעציעל אויב די בלוט צירקולאַציע אין אייערע פיס איז שוין אַ פאַרקלענערטע, ווי עס איז דער פאַל אין די מעהרסטע מיטעל יעהריגע און עלטערע דייעבעטיקער. מיר האָבען איצט מיטלען (אָסילאָמעטערס) מיט וועלכע מען קאָן באַשטימען צו די בלוט צירקולאַציע אין די פיס איז פאַרקלענערט אָדער ניט.

דורך פּעריאָדישע אונטערזוכונגען פון אייערע פיס און פון אייער דייעבעטישען צושטאַנד אין אַלגעמיין, און דורך אויספאָלגען די אָנגעגעבענע כללים, און די באַזונדערע זאַכען וואָס מען וועט אייך אָנזאָגען נאָכדעם ווי מען וועט אייך אַליין אונטערזוכען, קאָן מען פאַרהיטען די פיס פון אינפעקציעס און זיי באַשיצען געגען גענגרין.

עס זיינען דאָ מענשען, אַפילו ניט דייעבעטיקער, וועלכע ליידען פון וועהטאָגען אין די פיס ביים אָפּגעהן אַ שטרעקע פון עטלעכע „בלאָקס". אין די מעהרסטע פון אַזעלכע מענשען זיינען די בלוט רעהרען אין די פיס שטאַרק פאַרשמעלערט און דער שטראָם בלוט וואָס געהט דורך די פיס שטאַרק פאַרקלענערט. אַזעלכע מענשען מוזען זיין אונטער אַ דאָקטאָר באַהאַנדלונג, ביז זייער לאַגע בעסערט זיך און די בלוט צירקולאַציע דורך זייערע פיס ווערט פאַרגרעסערט.

אָבער פיעל בעסער איז ניט צו וואַרטען ביז די לאַגע ווערט אַזוי ערנסט.

עקסערסייזעס פאַר צוקער קראַנקע

די פראַגע צי אַ דייעבעטיקער דאַרף, זאָל, אָדער מעג, מאַכען עקסערסייזעס (פיזישע איבונגען) איז שוין אַ גאַנץ אַלטע. נאָך לאַנג איידער מען האָט אָנגעהויבען נוצען אינסולין איינשפּרי־צונגען האָט מען באַמערקט דאָס ווערענד אויף מאַנכע דייע־בעטיקער האָט דאָס מאַכען עקסערסייזעס אַ גוטע ווירקונג ווייל עס העלפט זיי פאַרנוצען מעהר שפּייז. האָט עס אויף אנדערע דייעבעטיקער אַ שלעכטע ווירקונג, ווייל עס פאַרגרעסערט די מאָס צוקער אין זייער בלוט און אין זייער אורין.

זייט מען האָט אָנגעהויבען נוצען אינסולין איינשפּריצונ־גען אין דער באַהאַנדלונג פון דער צוקער קראַנקהייט האָט מען אויך באַמערקט דאָס ניט אין אלע פאַלען איז די ווירקונג פון עקסערסייזעס אויף די קראַנקע גלייך. אונטערזוכענדיג א גרויסע צאָהל דייעבעטיקער, מילדע און ערנסטע פאַלען, מיט און אָהן אינסולין, האָט מען אויסגעפונען פאָלגענדע פאַקטען:

עקסערסייזעס אַליין פאַרגרעסערט די מאָס צוקער אין דעם בלוט פון א דייעבעטיקער. אָבער ווען אַ צוקער קראַנקער מאַכט פיזישע איבונגען נאָכדעם ווי ער האָט גענומען אַן איינשפּרי־צונג פון אינסולין פאַרגרעסערט ער דערמיט די ווירקונג פון דעם אינסולין. מיט אנדערע ווערטער, איין יוניט אינסולין צוזאַמען מיט עקסערסייזעס האָט אויף אַ דייעבעטיקער אַזאַ ווירקונג ווי דאָס נעהמען עטליכע יוניטס אינסולין.

מען האָט אויך אויסגעפונען, אַז דאָס עסען שפּייז סטימו־לירט די פּענקריעז דריזע, אין מילדע פאַלען פון דייעביטיז, צו פּראָדוצירען מעהר נאַטירליכע אינסולין, אויף ווי ווייט זי איז נאָר פעהיג דאָס צו טאָן.

פון די אַלע אויסגעפונענע פאַקטען ציהט מען פאָלגענדע שליסע:

1. ווען א דייעבעטיקער מאַכט עקסערסייזעס איידער ער עסט, אָדער איידער ער נעהמט אינסולין איינשפּריצונגען, וויר־קען די עקסערסייזעס אויף צו פאַרגרעסערן די מאָס צוקער אין זיין בלוט.

2. ווען א דייעבעטיקער מאַכט עקסערסייזעס באַלד נאָכ'ן נעהמען אן איינשפּריצונג פון אינסולין און איידער ער עסט, ווירקט עס אויף צו פאַרקלענערען די מאָס צוקער אין זיין בלוט. און ער דאַרף דאַרום נעמען ווייניגער אינסולין ווי ער האָט גע־דאַרפט האָבען ווען ער האָט קיין עקסערסייזעס ניט געמאַכט.

3. דייעבעטיקער וואָס נויטיגען זיך ניט אין קיין קינסטלעכע אינסולין, נאָר דאַרפען זיין פאָרזיכטיג מיט זייער שפּייז, קענען עסען מעהר ווען זיי מאַכען עקסערסייזעס נאָכ'ן עסען איידער פאַר'ן עסען, ווייל דאָס סטימולירט די פּראָדוקציע פון זייער אייגענע אינסולין.

פראָגרעס
ווי אַזוי מען קאָן אויסגעפינען צו אַ דייעבעטיקער בעסערט זיך

דער ערפאָלג, אָדער מיסערפאָלג פון אַ באַהאַנדלונג אין אַ כראָנישער קראַנקהייט קאָן מען מעסטען מיט'ן פּראָגרעס וואָס דער קראַנקער מאַכט. דורך פּעריאָדישע אונטערזוכונגען פון דעם פּאַציענט און דורך פאַרגלייכען זיין צושטאַנד מיט דעם אין וועלכען ער האָט זיך געפונען בעת דער לעצטער אונטער־זוכונג, קאָן מען אורטיילען צו דער קראַנקער ווערט בעסער, ערגער, אָדער זיין לאַגע בלייבט ניט פאַרענדערט.

די זעלבע מאָס קאָן מען אויך אָנווענדען אין די פאלען פון דייעבעטיקער.

די ערנסטקייט אָדער מילדקייט פון דער צוקער קראַנקהייט ווענדט זיך אָן דעם ווי גרויס עס איז דעם פּאַציענט'ס שפּייז טאָ־לעראַנץ. דאָס הייסט וויפיעל שפּייז זיין קערפּער קאָן „מעטאַבאָ־ליזירען", פאַרנוצען אָהן דער הילף פון אויסערליכע אינסולין. וואָס ווייניגער שפּייז זיין קערפּער קאָן פאַרנוצען אַלץ ערנסטער איז זיין דייעבעטישער צושטאַנד.

די מאָס צוקער וואָס מען געפינט אין די אורין איז אַן און פאַר זיך ניט קיין גוטע מאָס פאַר דער ערנסטקייט פון דייע־בעטישען צושטאַנד. (אבוואָהל די מעהרסטע מענשען דענקען אַז וואָס מעהר צוקער איינער האָט אין זיין אורין אַלץ ערגער איז זיין קראַנקהייט). אַ מענשען'ס דייעבעטישע קראַנקהייט קאָן זיין זעהר אַן ערנסטע, ער קאָן האַלטען אין איין פאַרלירען

געוויכט און כחות, אָבער צוליעב דעם וואָס ער עסט ווייניג קאָן זיין אורין זיין כמעט אָדער אינגאַנצען פריי פון צוקער. פון דער אַנדערער זייט קאָן א מענשען׳ס דייעבעטישער צושטאַנד זיין אַ זעהר מילדער נאָר צוליב דעם וואָס ער עסט פיעל מעהר, זאָל זיין אורין זיין פול מיט צוקער.

אויב אַ דייעבעטיקער קאָן פאַרנוצען גענוג שפייז ער זאָל קאָנען אויפהאַלטען זיין נאָרמאַלע געוויכט און האָבען כח צו טאָן זיין טעגליכע אַרבייט, איז זיין צושטאַנד אַ מילדער. (זיין שפייז טאָלעראַנץ איז אַ גענוגענדע) אויב ער קען ניט פאַרנוצען אַ גע־נוגענדע מאָס שפייז צו זיין געזונד און אַרבייטס פעהיג, איז זיין צושטאַנד אַ מעהר ערנסטער. וואָס קלענער עס איז די מאָס שפייז וואָס ער קאָן אַליין פאַרנוצען, וואָס מעהר אינסולין ער מוז נוצען צו קאָנען זיין גענוג גענעהרט, אָדער, מיט אַנדערע ווערטער, וואָס גרעסער עס איז זיין שפייז דעפיציט אַלץ ערנס־טער איז זיין לאַגע.

מיט דער הילף פון אַ פּראָבע דיעטע, אַ בלוט און א אורין פּראָבע, קאָן מען באַשטימען ווי גרויס עס איז די שפייז טאָלע־ראַנץ פון דייעבעטיקער, דאָס הייסט, וויפיעל שפייז זיין קער־פּער קאָן אַליין פאַרנוצען.

דורך מאַכען אַזעלכע פּראָבעס פון צייט צו צייט און פאַר־גלייכען די רעזולטאַטען קאָן מען באַשטימען צו די שפייז טאָלע־ראַנץ פון דעם קראַנקען ווערט גרעסער, (דאָס מיינט, אַז זיין צושטאַנד ווערט בעסער) צו עס ווערט קלענער (דאָס הייסט אַז זיין צושטאַנד ווערט ערגער) אָדער עס בלייבט אונפאַרענ־דערט.

יעדער צוקער קראַנקער דאַרף דורכמאַכען אַזעלכע פער־יאָדישע אונטערזוכונגען צו וויסען „ווי ער געהט אָן”, צו זיין צושטאַנד ווערט בעסער אָדער ערגער.

הייראַטען און שוואַנגערשאַפט פון דייעבעטישע פרויען

אין דער פאַר־אינסולין פעריאָדע איז די פראַגע צי מעגען צוקער קראַנקע חתונה האָבען, ניט געווען פון גרויס פּראַקטי־שער וויכטיגקייט.

די מעהרסטע לעבעדיגע דייעבעטיקער זיינען געווען מי־טעל־יאָריגע אָדער אַלטע מענשען. קינדער, אין וועמען די צו־קער קראַנקהייט האָט זיך ענטוויקעלט, האָבען געוועהנליך ניט דערלעבט אויפצואוואַקסען. יונגע מענשען, אין זייערע צוואַנ־ציגער יאָהרען, אויב זיי זיינען געוואָרען דייעבעטיקער, האָבען זיי, געוועהנליך, געלעבט נאָר א פיער אָדער פינף יאָהר, פון דער צייט וואָס די צוקער קראַנקהייט האָט זיך ענטוויקעלט אין זיי. און אויך אין די עטליכע יאָהר זיינען זיי געווען כמעט לע־בעדיגע סקעלעטען.

פון חתונה האָבען אונטער אַזעלכע אומשטענדען האָט קיין רייד ניט געקענט זיין.

אָבער, אַ דאַנק דעם נוצען אינסולין אין דער באַהאַנדלונג פון צוקער קראַנקע, האָט די לאַגע זיך ראַדיקאַל געענדערט. קינדער דייעבעטיקער, מיט דער הילף פון אינסולין וואַקסען איצט אויס און ענטוויקלען זיך פּונקט ווי אַלע אַנדערע ניט דייעבעטישע קינדער. זייט מען האָט אָנגעהויבען נוצען אינסו־לין פאַר צוקער קראַנקע זיינען שוין זעהר אַ סך קינדער־דייע־בעטיקער אויסגעוואַקסען, זיך ענטוויקעלט, גאַנץ פיין, האָבען חתונה געהאַט, און האָבען שוין אייגענע קינדער.

און דערמיט איז די פראַגע פון הייראַטען צווישען דייע־בעטיקער פאַרשאַרפט געוואָרען.

אַמאָל האָט מען געגלויבט דאָס די צוקער־קראַנקהייט געהט ניט איבער בירושה, און ווען מען טרעפט די קראַנקהייט אין קינדער פון דייעבעטישע עלטערען, איז דאָס נאָר אַ צופאַל. אָבער אין די לעצטע פאָר צעהנדליג יאָהרען האָבען זיך אָנגעקליבען זעהר אַ סך באַווייזען דאָס די קראַנקהייט געהט יאָ איבער בירושה, און אויב ניט אַלע קינדער פון צוקער־קראַנקע עלטערען זיינען דייעבעטיקער, זיינען עס אַ גרויסע צאָהל יאָ, און די איבעריגע זיינען „קעריערס", דאָס הייסט, זיי טראָגען אין זיך די נייגונג צו דער קראַנקהייט.

אַמאָל, ווען די מעהרסטע צוקער־קראַנקע קינדער פלעגען שטאַרבען אין זייערע יונגע קינדער־יאָהרען, און די מעהרסטע דייעבעטיקער זיינען שוין געווען אַריבער די פּעריאָדע פון קינדער האָבען, איז די פראַגע פון ירושה ניט געווען אַזאַ שאַרפע, אָבער היינט־צו־טאָג ווען קינדער, וועלכע האָבען גע'ירש'נט די קראַנקהייט פון זייערע עלטערען, וואַקסען אויס, האָבען חתונה און האָבען אייגענע קינדער, ווערט די ירושה־פראַגע אַ דרינגענדע.

מיט דער איבערצייגונג דאָס די קראַנקהייט געהט איבער בירושה, איז גרינג צו פאַרשטעהן וואָרום די צאָהל דייעבעטיקער ווערט מיט יעדען יאָהר גרעסער טראָץ דער נייער ווירקזאַמער בעהאַנדלונג פונ'ם צוקער קראַנקען וואָס מיר האָבען איצט. עס ווערט אויך פאַרשטענדליך, אַז וואָס בעסער און ווירקזאַמער עס וועט זיין אונזער בעהאַנדלונג און וואָס מעהר לעבנס פון צוקער־קראַנקע עס וועלען געראַטעוועט ווערען, אַלץ גרעסער וועט ווערען די צאָהל דייעבעטיקער אין די קומענדע דורות.

ווי אָפּצושטעלען דעם שטענדיגען צואוואוקס פון נייע דייעבעטיקער איז דאַרום אַ זעהר וויכטיגע פראַגע און זי קאָן פאַרענטפערט ווערען נאָר דורך אַ גענויער באַקאַנטשאַפט מיט דער ירושה אייגענשאַפט פון דער צוקער קראַנקהייט, און אויסגעפינען מיטלען ווי אַזוי צו שטערען אָדער איבערשניידען דעם ירושה פאָדים וואָס פאַרבינדט איין דור מיט אַ צווייטען.

ביי איצטיגער טאָג, אַלס אַ פאָלגע פון אונטערזוכען אַ גרוי־

סע צאָהל דייעבעטישע פאַמיליעס, דענקט מען דאָס די צוקער קראַנקהייט געהט איבער בירושה לויט דער „מענדעליען״ טעאָריע פון מינדערען ווערטה. דאָס הייסט, אַז ווען אַ צוקער קראַנקער הייראַט אַ ניט-דייעבעטיקער, האָט דער ניט דייע-בעטיקער אַ גרעסערען איינפלוס אויף די קינדער. די קינדער פון אַזאַ פאַר-פאָלק זיינען דאַרום פריי פון דער צוקער קראַנקהייט, אָבער מען קאָן זיי באַטראַכטען אַלס האָבענדיג גע׳ירש׳נט אַ נייגונג צו דער קראַנקהייט.

לויט אָט דער טעאָריע, ווען צוויי דייעבעטיקער הייראַטען, וועלען אַלע זייערע קינדער, פריהער אָדער שפּעטער, זיין צוקער קראַנקע. אויב אַ דייעבעטיקער הייראַט איינעם, וועלכער איז אַליין ניט קיין צוקער קראַנקער, נאָר ער שטאַמט פון אַ דייע-בעטישער פאַמיליע, דאָס הייסט, ער איז א „קעריער״, אַ טרעגער פון דער נייגונג צו דייעביטיז, וועלען אַ העלפט פון זיינע קינ-דער זיין צוקער קראַנקע. אויב צוויי „קעריערס״ הייראַטען, דאָס הייסט, אויב ביידע עלטערען זיינען אַליין ניט קיין צוקער-קראַנקע, נאָר זיי שטאַמען פון דייעבעטישע פאַמיליעס, וועלען אַ פערטעל (25 פּראָצענט) פון זייערע קינדער זיין צוקער קראַנ-קע. און ווען א דייעבעטיקער הייראַט אַ ניט-דייעבעטיקער, איינעם וועלכער קומט פון אַ ניט-דייעבעטישער פאַמיליע, ווע-לען זיינע קינדער זיין פריי פון דער קראַנקהייט.

קינדער, וואָס שטאַמען פון צוקער-קראַנקע עלטערען, אפילו אויב אַליין ניט קיין דייעבעטיקער, דאַרפען זיך דאַרום באַטראַכ-טען אַלס מעגליכע „קעריערס״ פון דער קראַנקהייט, דאָס הייסט, עס איז מעגליך דאָס זיי האָבען גע׳ירש׳נט אַ נייגונג צו דער קראַנקהייט, אפילו ווען זיי האָבען ניט קיינע סימנים פון דייע-ביטיז. אַזעלכע מענשען דאַרפען אויסקלייבען זייערע לעבענס-באַגלייטער פון פאַמיליעס, וועלכע זיינען פריי פון דייעביטיז אויב זיי ווילען דאָס זייערע קינדער זאָלען ניט ירש׳ענען די קראַנקהייט.

אויף דער פראַגע צי צוקער-קראַנקע מעגען הייראַטען און ברענגען קינדער אויף דער וועלט, איז דער ענטפער: הייראַטען

מעגען זיי יאָ, נאָר, אום זייערע קינדער זאָלען ניט ירש׳ענען די קראַנקהייט דאַרפען זיי הייראַטען מיט אַזעלכע וואָס זיינען אַליין ניט קיין דייעבעטיקער, און ווענען משפּחה איז פריי פון דער צוקער קראַנקהייט. דער זעלבער כלל גילט אויך פאַר קינדער פון צוקער קראַנקע עלטערען, וועלכע זיינען אַליין פריי פון דייע־ביטיז.

אויב דער כלל וואָלט געקאָנט דורכגעפיהרט ווערען, וואָלט אויסגעטריקענט געוואָרען דער גרויסער ירושה קוואַל וואָס באַזאָרגט די וועלט מיט נייע דורות דייעבעטיקער.

דייעבעטישע פרויען און שוואַנגערשאַפט

די פראַגע צי פרויען, וועלכע ליידען פון דער צוקער קראַנקהייט מעגען אָדער זאָלען שוואַנגערען, איז אַלע מאָל געווען פון גרויס וויכטיגקייט פאַר דאָקטוירים און פאַר אַלע דייעבעטיקער.

פאַר דער אינסולין פעריאָדע איז דער געזונט צושטאַנד פון אַ צוקער-קראַנקער פרוי שטאַרק פאַרערגערט געוואָרען נאָך יעדער שוואַנגערשאַפט און איהר לעבען, נאָך עטליכע מאָל שוואַנגערען איז זיכער פאַרקירצט געוואָרען.

ניט קוקענדיג אויף דעם זיינען די מעהרסטע דייעבעטישע פרויען געווען וויליג איינצושטעלען זייער לעבען און יאָ פאַרשוואַנגערען, אויב זיי זאָלען כאָטש זיין זיכער מיט האָבען אַ געזונד קינד. ליידער האָט מען אויך דאָס זיי ניט געקענט פאַרזיכערען. כמעט אַ העלפט פון אַזעלכע פאַלען פון שוואַנגערשאַפט (44 פראָצענט), האָבען זיך געענדיגט מיט אַן אומגליקספאַל, אָדער די פרוי האָט מפיל געווען, אָדער זי האָט געבאָרען אַ טויט קינד, אָדער דאָס קינד איז געשטאָרבען באַלד נאָך דער געבורט.

ווען מען האָט אָנגעהויבען זיך באַנוצען מיט אינסולין אין דער באַהאַנדלונג פון צוקער-קראַנקע, האָבען אַלע געהאָפט, דאָס ענדליך וועט אויך דאָס פראָבלעם פון שוואַנגערשאַפט צווישען דייעבעטישע פרויען געלייזט ווערען, און מיט דער הילף פון אינסולין וועלען אַזעלכע פרויען אויך קאָנען געבוירען לעבעדיגע קינדער.

ליידער איז די דאָזיגע האָפענונג ניט מקוים געוואָרען.

איך דערמאָן זיך, מיט עטליכע יאָהר צוריק, האָט אַ פריינט מיינער, אַ אידישער שרייבער, זיך געווענדעט צו מיר נאָך אַ מעדיצינישער עצה. זיין פרוי ליידט פון דייעבעטיז. זיי האָבען איין קינד, און די פרוי וואָלט זעהר געוואָלט האָבען נאָך אַ קינד, האָט זי שוין צוויי מאָל פאַרשוואָנגערט. ביידע מאָל האָט זי שטאַרק געליטען און שיער פון דער וועלט געגאַנגען בעת׳ן שוואַנגערען, און ביידע מאָל געהאַט טויטע קינדער. איצט האָט זי אַ דריטען מאָל פאַרשוואָנגערט. וואָס זאָלען זיי טאָן?

האָב איך איהם פאַרזיכערט דאָס איצט ווען מיר קאָנען זיך באַנוצען מיט אינסולין איז די פרוי אין קיין שום געפאַהר ניט, און אז מיט דער הילף פון אינסולין, אויב ריכטיג קאָנטראָלירט, וועט די פרוי זיכער האָבען אַ נאָרמאַלע שוואַנגערשאַפט און אַ לעבעדיג קינד.

איך האָב צוגעפאַסט די דיעטע פאַר דער פרוי, איהר פאַרשריבען די נויטיגע מאָס אינסולין און אַלעס איז צוגעגאַנגען כשורה, ביז... ביז דעם לעצטען מאָנאַט, ווען די פרוי האָט געבוירען אַ טויטען קינד.

און דורכקוקענדיג די סטאַטיסטיק פון שטערבליכקייטען צווישען קינדער פון דייעבעטישע מוטערס האָב איך געזעהן, אַז דאָס באַנוצען זיך מיט אינסולין האָט פאַרקלענערט די שטערבליכקייט נאָר פון 44 אויף 38 פראָצענט, דאָס הייסט, אַז 38 פון יעדע הונדערט פאַלען פון שוואַנגערשאַפט צווישען דייעבעטישע פרויען ענדיגען זיך נאָך אַלץ מיט מפול, טויטע קינדער אָדער קינדער וואָס שטאַרבען באַלד נאָכ׳ן געבורט, טראָץ דאָס באַנוצען זיך מיט אינסולין.

אַזוי איז דער צושטאַנד געווען ביז ניט לאַנג צוריק, ווען אַ גרופע געלערענטע האָבען אָנגעהויבען שטודירען די מאָס פון די פאַרשיידענע האָרמאָנען אינ׳ם בלוט פון שוואַנגערענדע פרויען.

אין יעדען מענשען׳ס קערפער ווערען געשאַפען פאַרשיידענע האָרמאָנען וועלכע רעגולירען און איבען אויס אַ שטאַרקע

ווירקונג אויף די פאַרשיידענע פונקציעס פון קערפּער.

ווען אַ פרוי פאַרשווענגערט קומט פאָר אַן ענדערונג אין דער מאָס פון די פאַרשיידענע האָרמאָנען וועלכע מען קאָן געפינען אין איהר בלוט און אויך אין איהר אורין.

צום ביישפּיעל, איינע פון די האָרמאָנען וואָס ווערט געשאַפען אין א זעהר גרויסער מאָס אינ׳ם קערפּער פון אַ פרוי באַלד ווי זי פאַרשווענגערט, איז אַ האָרמאָן וועלכען מען באַצייכענט מיט׳ן נאָמען „פּראָלאַן״.

די פּראָבע צו באַשטימען אויב אַ פרוי האָט פאַרשווענגערט אָדער ניט באַשטייט אין געפינען אַ גרויסע מאָס פון אָט דעם האָרמאָן אין דער פרוי׳ס אורין.

האָט זיך אַרויסגעצייגט דאָס כמעט אין אַלע פאַלען ווען דייעבעטישע פרויען פאַרלירען זייערע קינדער דורך מפּול׳ען אָדער ווען די קינדער שטאַרבען ביים געבורט, האָט מען געפונען צופיעל פון אָט דעם פּראָלאַן אין דער פרוי׳ס בלוט.

מען דערקלערט עס דאַרום אַזוי: אויב אין דער שוואַנגער־ענדער פרוי ווערט געשאַפען צופיל פּראָלאַן אין די שפּעטערע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט, קאָן עס זעהר פיעל שאָדען איהר קערפּער, און אַזוי ווי דער האָרמאָן קומט מעהרסטענס פון דער „פּלאַסענטא״ (אָרט) וואָס נעהרט דאָס קינד, פאַרטייידיגט זיך דער קערפּער דערמיט וואָס די „פּלאַסענטא״ (אָרט) ווערט צושטערט און דאָס פיהרט צום פריהצייטיגען טויט פון קינד.

אויסגעפינענדיג אָט דעם פאַקט, האָט מען פּרובירט נייטראַליזירען די צופיעל פּראָלאַן מיט איינשפּריצונגען פון אַנדערע האָרמאָנען (עסטרין און פּראָדזשעסטרין), און עס איז טאַקע געלונגען אָפּצוראַטעווען אַ גרויסע צאָהל קינדער.

אין איין האָספּיטאַל וואו דער פאַרלוסט פון קינדער ביי דייעבעטישע פרויען, אין די יאָהרען 1936-1937 איז געווען 31 פּראָצענט, איז די שטערבליכקייט אין די יאָהרען 1938-1939 רעדוצירט געוואָרען צו 6 פּראָצענט.

ביי היינטיגען טאָג איז דאַרום מעגליך צו אונטערזוכען דאָס

בלוט פון אַ שוואַנגערנדע דייעבעטישע פרוי, אין זעקסטען מאָ־נאַט פון שוואַנגערשאַפט און באַשטימען צי זי איז אין געפאַהר צו פאַרלירען איהר קינד אָדער ניט. און אויב זי איז יאָ אין געפאַהר, קען מען דורך איינשפּריצונגען פון געוויסע האָרמאָנען די דאָזיגע געפאַהר שטאַרק פאַרקלענערען.

קינדער וואָס ווערן געבוירן פון דייעבעטישע עלטערן

איידער מען האָט אויסגעפונען ווי אַזוי צו שאַפן אינסולין, (ווייל אז ניט געגוג אינסולין איז איינע פון די אורזאַכן פון דער צוקער קראַנקהייט האָט מען שוין לאַנג פאַרדעכטיגט), זיינען קינדער דייעבעטיקער געוועזן פאַראורטיילט צו אַ זיכערן טויט.

די צוקער קראַנקהייט אין עלטערע מענשען איז באַטראַכט געוואָרן אַלס אַ ניט ערנסטע קראַנקהייט. און וואָס עלטער דער מענש, אַלץ ווייניגער ערנסט האָט מען באַטראַכט זיין דייעבע־טישען צושטאַנד. אָבער ווען מען האָט אויסגעפונען צוקער אין די אורין פון אַ יונג קינד, האָט מען דעם קראַנקען גלייך אָפּגע־זאָגט דאָס לעבען.

מאַנכע עלטערען פון דייעבעטישע קינדער האָבען אפילו זיך ענטזאגט אויפצופּאַסען אויף די קראַנקע. צו וואָס פאַר־שווענדען צייט, מיה און געלט, ווען דאָס קינד וועט סיי ווי באַלד שטאַרבען, אַזוי זיכער איז מען געווען אין דער אונמעגליכקייט צו פאַרלענגערען דאָס לעבען פון אַ קינד וואָס ליידט פון דער צוקער קראַנקהייט.

די אורזאך ווארום דייעביטיז איז געווען א פיעל ערנסטערער צושטאַנד אין קינדער ווי אין ערוואַקסענע איז וואָס קינדער נויטיגען זיך אין מעהר שפייז (אין פאַרגלייך צו זייערע קער־פּערס) ווי דערוואַקסענע מענשען. ביי עלטערע מענשען דינט די שפייז אַלס שאַפער פון אַרבייטס־ענערגיע און אויף צו פאַר־ריכטען די אָפּגענוצטע טיילען פון קערפּער. און אַזוי ווי עלטערע מענשען זיינען שוין ניט אַזוי פיעל ענערגיש און אַרבייטען ניט

אַזוי פיעל ווי יונגע לייט, דאַרפען זיי האָבען וויינינער שפּייז.

ווען אַזאַ מענש קריגט די צוקער קראַנקהייט, קען ער רע־דוצירען די מאָס שפּייז צו וועלכער ער איז געוואוינט און נאָך אַלין האָבען גענוג וויפּיעל ער דאַרף פאַר זיין געזונט.

אָבער קינדער האַלטען ערשט אין וואַקסען. זייער קערפּער האַלט זיך אין פאַרגרעסערען. זיי דאַרפען האָבען גענוג שפּייז ניט נאָר אויף צו אַרבייטען און זיין טהעטיג, נאָר אויך אויף צו בילדען און פאָרמירען זייערע קערפּערס.

אויב זיי קאָנען ניט פאַרנוצען גענוג שפּייז, קאָן זייער קער־פּער ניט פאָרמירט ווערען, ווערען די וויכטיגע אָרגאַנען פון קערפּער באַשעדיגט, און דאָס קינד שטאַרבט.

אָט דערפאַר זיינען דייעבעטישע קינדער אין דער פאַר־אינ־סולין פּעריאָדע געוועזען פאראורטיילט צו אַ זיכערען טויט.

אָבער דאָס אַלץ איז געענדערט געוואָרען זייט מען האָט אָנגעהויבען נוצען אינסולין צו ערמעגליכען דייעבעטיקער פאַר־נוצען מעהר שפּייז.

פאַר קינדער איז אינסולין געוואָרען אַ לעבענס־רעטער. ניט נאָר דאַרף איצט קיין צוקער קראַנקעס קינד שטאַרבען פון זיין קראַנקהייט, נאָר אַ סך „זיסע״ קינדער פון דער אינסולין ערא זיינען שוין אויסגעוואַקסען, האָבען חתונה געהאַט און זיי האָבען שוין אייגענע קינדער. מאַנכע פון זיי אויך צוקער ליי־דענדע.

ביי היינטיגען טאָג איז אַ דייעבעטיש קינד ניט אין קיין גרעסערער געפאַהר ווי אַן עלטערער צוקער קראַנקער און יענער איז ניט אין קיין גרעסערער געפאַהר ווי אַ געוועהנליכער גע־זונטער מענש, אויב ער איז נאָר פאָרזיכטיג גענוג מיט דעם אויפּפאַסען אויף זיין געזונט.

נאָר איין באַדינגונג איז דאָ צו שטעלען. אַ דייעבעטיש קינד מוז נעהמען אינסולין איינשפּריצונגען. אָהן אינסולין איז דאָס אין דער זעלבער לאַגע ווי אַמאָל — פאראורטיילט צו אַ גיכען טויט.

צו פאַרשטעהן ווארום דאָס איז אַזוי, דאַרף מען וויסען ווי

אַזוי אינסולין ווירקט.

אינסולין איז אַן עקסטראַקט — אַן אויסצוג פון דער פּענ־קריעז דריזע, אָט די דריזע, וועלכע געפינט זיך הינטערן מאָגען שאַפט אַ באַשטימטע זאַפט אָדער פליסיגקייט וואָס ערמעגליכט דעם קערפּער צו פאַרנוצען די צוקער שטאָף אין אונזער שפּייז. ביי דייעבעטיקער, צוליב אורזאַכען וואָס מיר ווייסען נאָך ניט גענוי, פּראָדוצירט אָט די דריזע אַ ניט גענוגענדע מאָס פון איהר אַקטייוען זאַפט. דערפאַר קאָן אַ דייעבעטיקער ניט עסען אַזוי פיעל צוקער שפּייז ווי אַ געוועהנליכער מענש קאָן.

ווען מען גיט אַזאַ מענשען אינסולין דורך אַן איינשפּריצונג (אויף קיין אַנדערען וועג ווירקט ניט די אינסולין) העלפט עס דעם מענשען פאַרנוצען אַ טהייל פון די צוקער וואָס געפינט זיך אין זיין בלוט און עס מאַכט פּלאַץ פאַר אַ געוויסער מאָס נייע צוקער שפּייז. די מאָס ווענדעט זיך אָן די גרויס פון דער מאָס אינסולין וואָס מען שפּריצט איין.

די פאַרקלענערונג אין דער מאָס פּענקריעז זאַפט איז ניט גלייך ביי אַלע דייעבעטיקער. אין מאַנכע פאַלען שאַפט נאָך די דריזע גענוג פליסיגקייט אויף צו פאַרדייען די נויטיגע מאָס שפּייז, אבוואָהל ניט גענוג פאַר די צופיעל שפּייז וואָס דער מענש איז געוואוינט צו עסען. אַזאַ דייעבעטיקער נויטיגט זיך ניט אין אינסולין איינשפּריצונגען, סיידען ער איז זעהר אָפּגע־מאָגערט און מען וויל ער זאָל געווינען געוויכט.

ביי די מעהר ערנסטע דייעבעטיקער איז די פאַרקלענערונג אין דער מאָס זאַפט וואָס די פּענקריעז פּראָדוצירט אַזוי גרויס דאָס דער קראַנקער קאָן ניט פאַרנוצען גענוג שפּייז אום אויפ־צוהאַלטען זיין קערפּער אין אַ געזונטען צושטאַנד, אַזאַ דייע־בעטיקער מוז נעמען אינסולין איינשפּריצונגען, און וואָס קלענער עס איז זיין שפּייז טאָלעראַנץ אַלץ מעהר אינסולין מוז ער נעהמען.

דער זעלבער כלל גילט אויך ביי דייעבעטישע קינדער. נאָר קינדער נויטיגען זיך אין פיעל מעהר שפּייז ווי דערוואַקסענע מענשען. זיי דאַרפען האָבען פון דריי ביז פיער מאָל אַזוי פיעל

פראָטעין צו קאָנען בויען זייער קערפּער, ווייל זיי האַלטען נאָך אין וואַקסען. זיי דאַרפען אויך האָבען אַ גרעסערע מאָס קראָכ־מאָל און צוקער שפּייז ווייל זיי זיינען מעהר טהעטיג און פאַר־נוצען פיעל ענערגיע.

קינדער רעאַגירען אויך פיעל גיכער צו ענדערונגען אין זייער דיעטע, אינסולין און טהעטיגקייט. דערפאַר דאַרף מען מעהר אויפפּאַסען אויף דייעבעטישע קינדער ווי אויף דערוואַקסענע דייעבעטיקער.

עס איז ניט מעגליך צו באַשטימען אַלגעמיינע כללים וויפיעל שפּייז און וויפיעל אינסולין קינדער פון פאַרשיידענעם עלטער דאַרפען נעהמען. ווייל ניט אַלע קינדער זיינען גלייך. און די שפּייז טאָלעראַנץ ענדערט זיך זעהר אָפט אפילו ביים זעלבען קינד.

אויב אַ כלל איז מעגליך אין אַזעלכע פאַלען קאָן עס זיין פאָלגענדער:

דייעבעטישע קינדער דאַרפען קריגען אַזוי פיעל שפּייז ווי עס קריגען נאָרמאַלע קינדער פון זעלבען עלטער, און גענוג אינסולין צו האַלטען זיי פריי פון איבעריגע צוקער. זיי דאַרפען אָבער זיין אונטער שטענדיגער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר און זעהר אָפט אונטערזוכט ווערען צו פאַרהיטען מעגליך שלעכטע פאָלגען פון פלוצלינגע ענדערונגען אין זייער צושטאַנד.

אין פאַרבינדונג מיט צוקער קראַנקע קינדער איז דאָ נאָך אַ פראגע וואָס באַאונרוהיגט זייערע עלטערען. די פראַגע איז: פון וואַנען האָט די קראַנקהייט זיך גענומען צו די יונגע קינ־דער?

עס איז שוין איצט קיין צווייפעל ניט, דאָס דייעביטיז איז א ירושה קראַנקהייט, אַז די פאַרקלענערטע פעהיגקייט צו פאַר־נוצען צוקער שפּייז געהט איבער פון עלטערען צו קינדער, נאָר ניט אַלעמאָל אין זעלבען גראַד שטאַרקייט.

אָט די גע'ירש'ענטע פעהיגקייט ווערט אויך באאיינפלוסט פון דער אומגעבונג. די אומשטענדען אונטער וועלכע דאָס קינד לעבט, זיינע שפּייז געוואוינהייטען, א, א, וו.

אַ קינד קאָן ירש'ענען אַ נייגונג צו דייעביטיז און זיינע

אומשטענדען און געוואוינהייטען קאָנען זיין אַזעלכע, דאָס די קראַנקהייט זאָל זיך ביי איהם קיינמאָל ניט ענטוויקלען. ער קאָן אָבער איבערגעבען די ירושה צו זיינע קינדער, ספּעציעל אויב ער הייראַט אַ מענשען וועלכער שטאַמט אויך פון אַ צוקער־קראַנקער משפחה.

די אומשטענדען און לעבענס פאַקטאָרען קאָנען אויך זיין אַזעלכע דאָס די גע'ירש'ענטע שוואַכסטע נייגונג צו דייעביטיז זאָל זיך ענטוויקלען צו דער שטופע פון ערנסטער צוקער קראַנקהייט.

דייעביטיז ביי אַ קינד איז דאַרום אַ גע'ירש'ענטע קראַנקהייט. ווען איין קינד ליידט פון צוקער, דאַרף מען זאָרגפעלטיג אונטערזוכען די אַנדערע קינדער און אויך די עלטערען. נאָר דורך אַזעלכע אונטערזוכונגען און באַצייטענס אויסגעפינען די מעגליכע פאַלען פון דייעביטיז קאָן מען האָפען צו פאַרהיטען יענע פון קריגען די קראַנקהייט און דערמיט פאַרקלענערען די אַלע מאָל וואַקסענדע מחנות פון דייעבעטיקער.

די ענדערונגס פּעריאָדע און דייעביטיז

אין אַלע סטאַטיסטישע אונטערזוכונגען וועגען דער צאָהל צוקער קראַנקע אין פאַרשיידענע לעבענס-אַלטער געפינט מען אוים, דאָס פרויען ליידען פון דייעביטיז מעהר ווי מענער, און די צאָהל דייעבעטישע פרויען ווערט זעהר פיעל פאַרגרעסערט אין די יאָהרען צווישען 40 און 50.

אין דעם לעבענס-אַלטער מאַכען פרויען דורך זייער מענאָפּאָוז (ענדערונג אין זייער געשלעכטס לעבען, „טשיינדזש אָוו לייף"). זיי הערען אויף צו מענסטרואירען, און זייערע געשלעכט דריזען ווערען ווייניגער אַקטיוו.

די פראַגע וואָס פאַר א ווירקונג די דאָזיגע ענדערונג אין זייער קערפּער האָט אויף זייער פעהיגקייט צו מעטאַבאָליזירען (פאַרנוצען) צוקער שפּייז האָט אַלע מאָל אינטערעסירט די דאָק־טוירים וועלכע זוכען אויסצוגעפינען וואָס עס פאַראורזאַכט די צוקער קראַנקהייט.

איין דערקלערונג פאַר דער שייכות צווישען די מענאָפּאָוז און דייעביטיז איז, דאָס עס איז מעגליך, אַז די פּענקריעז דריזע ווערט אין דער צייט וויינעגער אַקטיוו, פּונקט ווי די געשלעכטס דריזען ווערען ווייניגער אַקטיוו. די פרוי איז דאַן ווייניגער פעהיג צו פאַרנוצען צוקער שפּייז, און אויב זי עסט ניט ווייניגער ווי פריהער, זאַמעלט זיך אָן צופיעל צוקער אין איהר בלוט און עס געהט אַריבער אין איהר אורין.

אַ צווייטע דערקלערונג, וואָס קריגט לעצטענס מעהר און מעהר אָנהייגער איז די פאָלגענדע :

ווען די געשלעכטס דריזען — אָוואַרים — ווערען וויינינער אַקטיוו, ווערט די פאָדערשטע טייל פון דער פיטואיטערי דריזע מעהר אַקטיוו. דורך עקספערימענטען איז באַוויזען געוואָרען, אַז אַ צו גרויסע מאָס פון דער אינערליכער פליסיגקייט פון פיטואיטערי דריזע (די פאָדערשטע טייל פון דער דריזע) קאָן פאַר-אורזאַכען דייעביטיז. אין דער מענאַפּאָוז, ווען די פרוי קריגט וויינינער אינערליכע פליסיגקייט פון איהרע אָוואַרים, קריגט זי צופיעל פליסיגקייט פון איהר פיטואיטערי דריזע און דערפאַר קריגען אַ גרויסע צאָהל פרויען די צוקער קראַנקהייט ווען זיי מאַכען דורך זייער ענדערונגס פעריאָדע.

מיט דער דאָזיגער טעאָריע מיינט מען ניט צו דערקלערען אַז אַלע פאַלען פון דייעביטיז אין פרויען פון דעם עלטער ווערען פאַראורזאַכט אויפ'ן דערמאָנטען אופן. מען מיינט נאָר צו זאָגען, דאָס אַ געוויסע צאָהל פרויען קריגען דייעביטיז נישט אַלס פאָלגע פון אַ פעהלער אין זייער פּענקריעז נאָר אַלס פאָלגע פון אַ ניט-גענוגענדער פונקציע אין זייערע אָוואַרים.

די וויכטיגקייט פון דער דאָזיגער טעאָריע באַשטייט אין דעם וואָס עס קען ערמעגליכען צו קאָנטראָלירען אָדער אפילו באַזייטיגען די צוקער קראַנקהייט אין אַזעלכע פרויען דורך איינשפריצונגען פון עקסטראַקטען פון אָוואַרים, אנשטאט זיי צו באַהאַנדלען מיט אינסולין. גרויסע דאָזעס פון אָווועריען עקסטראַקטען מאַכט איבעריג די צו גרויסע אַקטיוויטעט פון דער פיטואיטערי דריזע.

אין אַ געוויסער צאָהל פאַלען פון דייעביטיז ביי פרויען וועלכע מאַכען דורך זייער ענדערונגס פעריאָדע איז טאַקי גע-לונגען צו קאָנטראָלירען די צוקער מיט איינשפריצונגען פון עקסטראַקטען פון געשלעכטס דריזען, און זייער צושטאַנד איז פיעל מעהר פאַרבעסערט געוואָרען ווי דער צושטאַנד פון די וועלכע זיינען באַהאַנדעלט געוואָרען מיט אינסולין.

דאָקטוירים האָבען שוין לאַנג פאַרדעכטיגט, אַז דייעביטיז איז אַ צושטאַנד וואָס קומט פון פאַרשיידענע אורזאַכען, און וואָלט געדאַרפט באַהאַנדעלט ווערען אויף פאַרשיידענע אופנים.

עס איז דאַרום זעהר מעגליך דאָס גאָר אינגיכען וועט אונז גע־לונגען אָפּצושיידען אַ גרויסע צאָהל צוקער קראַנקע פרויען וועמענס דייעביטיז עס ווערט פאראורזאַכט פון די ענדערונגען, וועלכע קומען פאָר אין זייער קערפּער אַלס אַ פאָלגע פון זייער מענאַפּאָוז. און די דאָזיגע דייעבעטיקער וועלען באַהאַנדעלט ווערען באַזונדער, מיט בעסערע אויסזיכטען אויף ערפאָלגרייכען קאָנטראָל און מעגליכע קוראַציע ווי עס איז דערפאַל מיט צו־קער קראַנקע אין אַלגעמיין.

פרויען וועלכע מאַכען דורך זייער „ענדערונגס פּעריאָדע״, ווען זיי הויבן אָן ליידען פון היץ־כוואַליעס, שוויצען און נער־ווועזיטעט, דאַרפען זיך ניט באַנוגענען מיט׳ן תירוץ, אַז דאָס איז עטוואָס וואָס אַלע פרויען מאַכען דורך און צו וואָס עס איז קיין רפואה ניטאָ. עס איז יאָ דאָ אַ רפואה. מען קאָן די דאָזיגע אונאַנגענעהמע סימנים באַזייטיגען, און דערמיט נישט נאָר פאַר־גרינגערען דער פרוי׳ס צושטאַנד נאָר אויך פאַרהיטען אַ מעג־ליכע ענטוויקלונג פון דייעביטיז.

ספּעציעל וויכטיג איז דאָס פאַר פיעלע פרויען וועלכע קומען פון משפּחות אין וועלכע עס געפינען זיך צוקער קראַנקע.

ווי אַזוי די צוקער קראַנקהייט ווירקט אויף עלטערע מענשען

די צוקער קראַנקהייט, „דייעביטיז״, באַגעגענט מען אפילו צווישען יונגע קינדער, אָבער די מעהרסטע צאָהל קרבנות פון אַט דער זיסער קראַנקהייט זיינען עלטערע מענשען.

די קראַנקהייט באַשטעהט אין דעם, וואָס דער קערפּער פאַרלירט די פעהיגקייט צו פאַרנוצען די גאַנצע מאָס צוקער, וואָס ווערט געשאַפען פון די שפּייז, וואָס מיר עסען. די איבעריגע, די ניט פאַרנוצטע צוקער, בלייבט אינ׳ם בלוט, און ווען עס זאַמעלט זיך אָן צופיעל צוקער אינ׳ם בלוט, געהט אַ טייל דערפון אַרויס דורך די נירען, צוזאַמען מיט אונזער אורין.

גענוי פון וואָס די קראַנקהייט קומט, פון וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט, וואָס עס באַרויבט דעם קערפּער פון זיין פעהיגקייט צו פאַרנוצען אַזוי פיעל צוקער-שפּייז, ווי ער האָט פריהער געקאָנט טאָן, ווייסט מען נאָך ניט. די קראַנקהייט געהט, טייל-ווייז, איבער בירושה, אָבער ווען זי באַווייזט זיך צום ערשטען מאָל אין אַן עלטערען מענשען, איז אַ גרויסער פאַרדאַכט, אַז עס נעמט זיך דערפון, וואָס ער עסט מעהר וויפיעל זיין קערפּער קאָן פאַרנעמען.

עס איז נאַטירליך צו דערוואַרטען, דאָס אויף די עלטערע יאָהרען, ווען אַלע אברים ווערען אָפּגעשוואַכט און אַלע דריזען אַרבייטען וויינינגער, זאָל אויך דער שפּייז-פאַרדייאונגס אַפּאַראַט ווערען שוואַכער. אַן עלטערער מענש איז וויינינגער טהעטיג, ער פאַרנוצט וויינינגער ענערגיע, ער נויטיגט זיך אין וויינינגער שפּייז.

אָבער די מעהרסטע עלטערע מענשען ווייסען דאָס ניט. זיי עסען פונקט אַזוי פיעל, אויב ניט מעהר, ווי פריער. און עסען אַ סאַך מעהליגע אָדער צוקער שפייזען בעת מען איז פיזיש ניט טהעטיג און דער קערפער קאָן ניט „מעטאַבאָליזירען” אָדער פאַרנוצען אַזוי פיעל וויפיעל מען עסט, פיהרט עס צו אַן איבער־שוס פון צוקער אין קערפער.

צוקער אין די אורין פון עלטערע מענשען, וועלכע האָבען אין זייערע יונגע יאָהרען ניט געליטען פון דייעביטיז, שיינט דאַרום צו זיין פשוט אַ פראַגע פון עסען מעהר וויפיעל דער על־טערער, אָפגעשוואַכטער קערפער קאָן פאַרנוצען.

וואָס צו טאָן אין אַזאַ פאַל?

ווען מען געפינט צוקער אין די אורין פון אַן עלטערען מענ־שען, דאַרף מע אויך זיין בלוט אונטערזוכען פאַר צוקער.

אויב ער האָט אויך צופיעל צוקער אין זיין בלוט, דאַרף מען, מיט דער הילף פון אַ שפייז טאָלעראַנץ פּראָבע, אויסגע־פינען וויפיעל שפייז זיין קערפער קאָן נאָך פאַרנוצען. יעדער מענש קאָן פאַרנוצען, אָדער „מעטאַבאָליזירען”, מעהר שפייז וויפיעל זיין קערפער דאַרף האָבען. אַ דייעבעטיקער קאָן פאַר־נוצען וויניגער. דאַרף מען דאַרום אויסגעפינען אויף ווי ווייט אָט די פעהיגקייט צו פאַרנוצען שפייז איז פאַרקלענערט גע־וואָרען אָדער וויפיעל שפייז דער באַטרעפענדער מענש קאָן נאָך יאָ פאַרנוצען ער זאָל ניט האָבען קיין איבעריגע צוקער אין זיין בלוט און קיין צוקער אין זיין אורין. אַזאַ פּראָבע רופט מען: „שפייז טאָלעראַנץ פּראָבע”.

נאָכהער דאַרף מען אויסרעכענען וויפיעל שפייז דער מענש דאַרף פאַרנוצען, לויט זיין עלטער, געוויכט און אַרבייט, אום ער זאָל קענען אָנגעהן מיט זיין טאָג־טעגליכער טהעטיגקייט.

דאַן פאַרגלייכט מען די רעזולטאַטען פון די דאָזיגע צוויי אונטערזוכונגען. אויב דער מענש קאָן נאָך פאַרנוצען גענוג שפייז, לויט זיינע באַדערפענישען, איז גענוג צוצופאַסען אַ דיעטע פאַר איהם, דאָס הייסט, ער דאַרף עסען נאָר אַזוי פיעל וויפיעל זיין קערפער קאָן פאַרנוצען. אָבער אויב ער קאָן שוין

ניט פֿאַרנוצען אַזוי פֿיעל וויפֿיעל ער מוז האָבען יעדען טאָג, דאַרף ער, אַ חוץ אַ דיעטע אויך קריגען אינסולין איינשפּריצונגען, כדי איהם צו ערמעגליכען עסען אַזוי פֿיעל וויפֿיעל ער דאַרף עסען.

אינסולין

אינסולין, ווי שוין פֿריהער דערקלערט, איז ניט אַ דראָג, וואָס דערלויבט דעם מענשען עסען וויפֿיעל ער וויל. אינסולין ווירקט „קוואַנטיטאַטיוו". דאָס הייסט, אַ געוויסע מאָס אינסולין, ווען איינגעשפּריצט אין קערפּער, מאַכט מעגליך צו פֿאַרנוצען אַ געוויסע מאָס צוקער-שפּייז. דורכשניטליך העלפֿט יעדער יוניט אינסולין פֿאַרנוצען צוויי גראַם צוקער. צו קאָנען עסען איין אונץ ברויט מעהר, ווי דער קערפּער קאָן אַליין פֿאַרנוצען, דאַרף מען דאַרום נעמען אַרום ניין יוניטס אינסולין.

עס איז דאַרום וויכטיג צו געדענקען, אַז אינסולין איינשפּריצונגען דאַרף נעמען דער דייעבעטיקער, וועמענס פֿעהיגקייט צו פֿאַרנוצען שפּייז איז פֿיעל קלענער ווי די מאָס שפּייז וואָס ער מוז האָבען כדי צו קאָנען זיין געזונט און טאָן זיין טעגליכע אַרבייט. און די מאָס אינסולין וואָס איינער קריגט, דאַרף צוגעפּאַסט ווערען צו זיינע באַזונדערע נויטען, עס זאָל איהם העלפֿען פֿאַרנוצען אַזוי פֿיעל שפּייז וויפֿיעל ער דאַרף פֿאַרנוצען יעדען טאָג.

מען טאָר ניט אָפּנאַרען דעם דאָקטאָר

אין די מערהרסטע קראַנקהייטען קאָן אַ פּאַציענט יאָ אָפּ־נאַרען זיין דאָקטאָר. ווען אַ דאָקטאָר זאָגט אָן אַ קראַנקען וואָס יאָ און וואָס ניט צו עסען, אָדער ער פאַרשרייבט געוויסע מעדי־צינען איז ער קיינמאָל ניט זיכער צי דער פּאַציענט האָט ריכטיג אויסגעפאָלגט די באַשטימטע פאָרשריפטען אָדער ניט. עס פּאַסירט טאַקי זעהר אָפט, אַז דער דאָקטאָר, ניט זעהענדיק קיין פאַרבעסערונג אין דער לאַגע פון דעם קראַנקען קומט צום שלוס דאָס די באַהאַנדלונגען זיינען ניט די ריכטיגע פאַר דעם פּאַציענט, ווערענד אין דער אמת׳ען איז דער ניט פאַרבעסער־טער צושטאַנד אַ רעזולטאַט פון פּאַציענט׳ס ניט פאָלגען וואָס מען האָט איהם געהייסען טאָן.

אָבער דער דאָקטאָר האָט קיין מעגליכקייט אויסצוגעפינען צי דער פּאַציענט פאָלגט אָדער ניט. ער מוז דעם קראַנקען גלוי־בען אויפן וואָרט.

אַנדערש איז אָבער דער פאַל מיט צוקער קראַנקע. דייע־בעטיקער קאָנען דעם דאָקטאָר ניט נאַרען. דאָס איז איין קראַנק־הייט אין וועלכער דער דאָקטאָר קאָן זעהר גרינג אויסגעפינען צו דער פּאַציענט עסט טאַקי נאָר אַזוי פיעל וויפיעל עס איז איהם דערלויבט צו עסען. אָבער, אין קיין אנדער קראַנקהייט זוכט ניט דער פּאַציענט אַזוי שטאַרק אָפּצונאַרען דעם דאָקטאָר ווי אין דייעביטיז.

לאָמיר קודם כל זעהן ווארום עס איז אַזוי גרינג פאַר אַ דאָק־טאָר אויסצוגעפינען צי זיין צוקער קראַנקער פּאַציענט עסט מעהר ווי מען האָט איהם דערלויבט.

אַזוי לאַנג ווי אַ מענש לעבט פאַרנוצט ער ענערגיע. אפילו

ווען ער טוט גאָר ניט, אפילו ווען ער שלאָפט, אַרבייט זיין קערפּער. זיין האַרץ קלאַפּט, זיין מאָגען, זיינע קישקעס און זיינע נירען אַרבייטען. כמעט אַלע טיילען פון זיין קערפּער זיינען טהעטיג, ווניגער טהעטיג ווי בעת דער מענש אַרבייט, אָבער, אין אַ פאַרקלענערטער מאָס, שטעלט זיך זייער טעטיגקייט קיינמאָל ניט אָפּ.

אינ'ם טאָן די דאָזיגע אַרבייט פאַרנוצט דער קערפּער ענערגיע. און די דאָזיגע ענערגיע קריגט ער פון די שפּייז וואָס ער עסט. אויב דער מענש עסט צו ווניג, דאָס הייסט אויב ער פאַרנוצט מעהר אַרבייטס־ענערגיע ווי די וואָס ער קריגט פון זיין שפּייז, פאַרלירט ער גוויכט. דאָס איז דערפאַר וואָס ער איז געצוואונגען צו פאַרנוצען אַ טייל פון זיין אייגענע אָנגעזאַמעלטע פעטס. אויב ווידער דער מענש עסט מעהר שפּייז וויפיל די אַרבייט פון זיין קערפּער פאָדערט, און אויב דער מענש קאָן נאָך „מעטאַבאָליזירען", דאָס הייסט פאַרנוצען, די איבעריגע מאָס שפּייז, קריגט ער צו געוויכט. די איבעריגע מאָס שפּייז ווערט אָפּגעלייגט אין קערפּער אין פאָרמע פון פעטס.

דורך וויסענשאַפטליכע אונטערזוכונגען האָט מען אויסגערעכענט גענוי וויפיעל אַ דורכשניטליכער מענש פאַרנוצט ענערגיע, לויט זיין געוויכט, יאָהרען און אַרבייט. מען האָט אויך אויסגעפונען וויפיעל ענערגיע אַ מענש קריגט ווען ער פאַרנוצט אַ געוויסע מאָס פון פאַרשיידענע שפּייזען.

וויסענדיג ווי אַלט אַ מענש איז, וויפיעל ער וועגט און וויפיעל אַרבייט ער טהוט קאָן מען גאַנץ גענוי אויסרעכענען וויפיעל שפּייז דער דאָזיגער מענש דאַרף פאַרנוצען יעדען טאָג ער זאָל קאָנען אַרבייטען און ער זאָל ניט פאַרלירען קיין געוויכט.

האָבענדיג אין זינען אָט די, עטוואָס לענגערע, אָבער נויטיגע דערקלערונג וועט אייך זיין גרינג צו פאַרשטעהן וואָרום מען קאָן ניט אָפּנאַרען דעם דאָקטאָר אין אַ פאַל פון דייעביטיז.

ערלויבט מיר דאָס צו אילוסטרירען מיט אַקטועלע פאַקטען כדי איהר זאָלט זעהן ווי אַזוי צוקער קראַנקע זוכען אָפּצונטרען

זייער דאָקטאָר, און נאַרען זיך אַליין.

אַ פרוי, עטליכע און פופציג יאָהר אַלט, וועגט 170 פונט, קומט זיך באַקלאָגען אויף דייעביטיז. זי האָט א „ביסעלע צו־פיעל" צוקער אין איהר בלוט, א היבשע ביסעל צוקער אין איהר אורין. זי גיט צו אַז דאָס קומט אפשר דערפון וואָס זי „כאַפּט אן איבעריגען ביסען", אָבער זי זאָגט צו אַז פון איצט אָן וועט זי זיין גוט און פרום. זי וועט עסען נאָר וואָס איך וועל איהר הייסען.

די פרוי וועגט מיט א 25 פונט מעהר וויפיעל זי וואָלט גע־דאַרפט וועגען. לויט איהר הויכקייט, געוויכט און אַרבייט, נוי־טיגט זי זיך אין אַ צוויי טויזענד פינף הונדערט קאַלאָרים אַר־בייט ענערגיע. פאַרשרייב איך איהר א דיעטע וואָס ענטהאַלט נאָר 1500 קאַלאָרים. מיין אויסרעכענונג דערביי איז דאָס זי וועט דערפון באַפרייט ווערען פון איהר איבעריגע צוקער און זי וועט פאַרלירען אַ צוויי פונט געוויכט יעדע וואָך.

ווען די פרוי קומט אין אַ וואָך אַרום האָט זי צוויי פּראָ־צענט צוקער אין צוויי קוואָרט אורין, און האָט נאָך צוגעקראָגען (געוואונען) אנדערהאַלבען פונט געוויכט.

די צוקער וואָס איז אַרויסגעגאַנגען דורך איהר אורין האָט נאָך מעהר פאַרקלענערט איהר דיעטע. אויב זי וואָלט טאַקי גע־געסען נאָר אַזוי פיעל וויפיעל איך האָב איהר פאַרשריבען, וואָלט זי געדאַרפט פאַרלירען עטליכע פונט דורך דער וואָך. אָבער ניט נאָר האָט זי ניט פאַרלוירען קיין געוויכט נאָר זי האָט נאָך צוגעקראָגען אַנדערהאַלבען פונט.

עס זיינען דאָ אויסנאַמס־פאַלען אין וועלכע וואַסער ווערט פאַרהאַלטען אין קערפּער. דער מענש ליידט פון געשווילעכטס ניט פון פעטקייט. אָבער פון אַזעלכע פאַלען רעד איך דאָ ניט. אין דעם פאַל מיט דער פרוי האָט זי פשוט געגעסען מעהר ווי די דיעטע האָט איהר דערלויבט. אַלע איהרע פאַרזיכערונגען אז זי האָט עס ניט געטאָן זיינען ווערטלאָז. די שטאַרק פאַרקלע־נערטע דיעטע קאָן ניט אויסהאַלטען די געוויכט פון אַזאַ מענ־שען און דערצו נאָך מאַכען איהר געווינען געוויכט.

פאַרשיידענע תירוצים

אָהן אַ שיעור זיינען די תירוצים וואָס דייעבעטיקער גיבען אָן פאַר עסען מעהר ווי זיי איז דערלויבט. ווען איך רעד אויס אַזאַ פּאַציענט פאַר זיין „נאַשען" עקסטראַ שפּייז פאַרזיכערט, ער, אָדער זי, מיר דאָס ער נאַשט ניט. וואָס דער פּאַציענט מיינט צו זאָגען איז דאָס ער עסט ניט קיין זיסע זאַכען ווי צוקער, שאָקאָלאַד אָדער קעיק. כאַפּען אַן עקסטרא שטיקעל ברויט אָדער אַ פרוכט הייסט ביי אַזאַ מענשען ניט גענאַשט. ער דענקט אַז דאָס מעג מען.

דער פאַרלאַנג צו עסען מעהר שפּייז גראָדע ווייל מען טאָר ניט, איז אַזוי גרויס ביי דייעבעטיקער דאָס זיי רעדען זיך איין, אָדער זוכען אַנדערע איינצורעדען, פאַרשיידענע נאַרישקייטען, אין וועלכע אפילו אַ קליין קינד קאָן ניט גלויבען. צום ביישפּיעל:

1. ברויט טאָר מען טאַקי ניט עסען אָבער „טאָוסט" איז דאָך ניט קיין ברויט.

טאָוסט איז געטרוקענטע ברויט, פון וועלכע אַ טייל פונם וואַסער איז אויסגעטרוקענט. די מאָס קאַרבאָהיידראַט, אָדער צוקער ווערט דערמיט ניט פאַרקלענערט.

2. מצה איז דאָך זיכער ניט קיין ברויט. מצה איז דאָך האַרט און טרוקען, מעג מען עס דאָך מעהר ווי ברויט.

מצה ווערט געבאַקען פון מעהל פּונקט ווי ברויט. מצה האָט ווייניגער לופט און ווייניגער פייכטקייט פון ברויט, דערפאַר איז לויט׳ן געוויכט מצה רייכער און מעהליגער אָדער צוקער שטאָפען ווי ברויט איז.

3. מיט די מאָלצייטען טאָר מען טאַקי ניט עסען מעהר ווי די דיעטע דערלויבט אָבער צווישען די מאָלצייטען ווען מען איז הונגעריג מעג מען דאָך עסען אַ שטיקעל ברויט, אַ פרוכט אָדער אַ קאָפּע מיט קעיק (מאַנכע זאָגען „פליינע" קעיק, ניט קיין זיסע).

אַ דיעטע ווערט אויסגערעכענט אַזוי דאָס זי זאָל ענטהאַל-

טען די גאַנצע מאָס שפּייז וואָס דער מענש דאַרף און קאָן פאַר־
נוצען דורכ'ן טאָג.

יעדער ביסען שפּייז מעהר ווי די דיעטע דערלויבט הייסט
עסען מעהר און עס איז קיין אונטערשייד ניט צי מען עסט עס
מיט די מאָלצייטען, בעפאָר, צווישען אָדער נאָך די מאָלצייטען.

4. ווען מען זאָגט אַ צוקער קראַנקען דאָס ער עסט מעהר
וויפיעל מען האָט איהם דערלויבט, און אַז מען גלויבט ניט זיין
פאַרזיכערונג אַז ער טהוט עס ניט, פיהלט ער זיך באַליידיגט
אָבער דער פאָלגענדער פאַל קאָן דינען אַלס אן אילוסטראַציע
פאַר אַזאַ ניט גלויבען.

אַ דייעבעטיקער וועלכער האָט, ווי מיר האָט געשיינט,
געגעסען מעהר שפּייז ווי זיין דיעטע האָט איהם דערלויבט,
האָט געבראַכט זיין פרוי אַלס עדות דאָס ער היט אָפּ זיין דיעטע
זעהר שטרענג. די פרוי האָט פאַרזיכערט דאָס זי אַליין גיט איהם
דאָס עסען און אַז זי איז זעהר שטרענג איהם צו געבען נאָר
די שפּייז און נאָר אין אַזאַ מאָס ווי עס איז פאַרשריבען אין
דייעט ליסט.

טאָ ווי קומט עס וואָס ער פאַרלירט ניט קיין געוויכט?
פרעג איך. לויט דער דיעטע וואָלט ער געדאַרפט פאַרלירען ווייל
די מאָס שפּייז איז ניט גענוג פאַר די צופיעל געוויכט וואָס ער
וועגט.

קאָן עס די פרוי ניט דערקלערען, אָבער זי פאַרזיכערט מיר
אַ סך מאָל דאָס זי גיט איהם ניט מעהר ווי די דיעטע דערלויבט.

נאָך אַ לאַנגער אויספאָרשונג געפין איך אויס דאָס נאָך
יעדער איינשפּריצונג פון אינסולין גיט זי איהם אויסטרינקען
אַ פולע גלאָז אָרענדזש זאַפט.

איז דאָס פאַרשריבען אויף דער דיעטע? פרעג איך.

ניין, נאָר איך האָב איהם דאָס אַלע מאָל געגעבען, האָב
איך געמיינט אַז מען מעג. אַ פולע גלאָז אָרענדזש זאַפט האָט
אַרום 25 גראַם צוקער.

איך געפין אויך אויס דאָס זי גיט איהר מאַן יעדען טאָג
אַ טעלער זופּ. דאָס שטייט אויך ניט אין דער דיעטע. אָבער,

דערקלער איך איהר, ריינע זופּ האָט קיין שפּייז ווערטה ניט.
מעגט איהר עס איהם געבען.

וואָס הייסט ריינע זופּ? באַמערקט די פרוי. ווער עסט עס ריינע זופּ. איך גיב איהם פאַרפעל, אָדער לאָקשען, אָדער רייז, אין זיין זופּ. וואָס הייסט עסען ריינע זופּ?

שטעהט עס אין דער דיעטע? פרעג איך.

ניין, — עס שטעהט ניט. אָבער איך האָב געמיינט . . .

און איהר האָט מיר נאָר וואָס פאַרזיכערט אַז איהר גיט איהם נאָר דאָס וואָס איז פאַרשריבען אויף דער דיעטע. האָב איך איהר פאַרגעוואָרפען.

כ'וויים... איך האָב געמיינט.. איז אַלעס וואָס די פרוי האָט געקאָנט זאָגען. זי האָט געמיינט אַז דאָס צוגעבען ארענדזש זאַפט, פאַרפעל, אַמאָל א קאַרטאָפעל, אָדער א סיריעל, הייסט ניט פאַרגרעסערען די מאָס שפּייז.

5. ווען מען רעדט אויס מאַנכע דייעבעטיקער, ספּעציעל פרויען, פאַרוואָס זיי האָבען צופיעל צוקער, מאַכען זיי געוועהנ־ליך אַ טרויעריגע מינע און ענטפערען:

„צרות, דאָקטאָר — איהר מיינט אַז די צוקער קומט פון עסען, פון די צרות, קומט עס, פון האַרץ ווייטאָג, פון זאָרג, דאגות. איהר זאָגט דאָך אַליין אז פון אַזעלכע זאַכען קאָן קומען אַ סך צוקער.”

עס איז אמת דאָס זאָרג, עגמת נפש, אויפרעגונג און עהנ־ליכע עמאָציעס קאָנען פאַרגרעסערען די מאָס צוקער אין די אורין פון אַ דייעבעטיקער אָבער אויך אין דעם פאַל קאָן אַ דאָקטאָר זעהר גרינג אויסגעפינען צי דער קראַנקער נאַרט איהם אָפּ.

אויב א מענש עס ניט מעהר ווי פיעל זיין קערפּער מוז פאַר־נוצען יעדען טאָג און די אויפרעגונג און צרות מאַכען איהם צו פאַרלירען אַ גרעסערע מאָס צוקער אין זיין אורין, ווערט די דאָזיגע מאָס צוקער ארונטערגערעכענט פון דער מאָס שפּייז וואָס זיין קערפּער מוז פאַרנוצען. דעם קראַנקען בלייבט דאַן ווייניגער שפּייז און ער מוז פאַרלירען געוויכט. אָבער אויב דער

דאָזיגער דייעבעטיקער פאַרלירט ניט קיין געוויכט, אָדער ער געווינט נאָך, איז עס אַ סימן דאָס ער האָט געגעסן מעהר.

ווי איהר זעהט קאָן אַ קאָמפּעטענטער דאָקטאָר אַלעמאָל אויסגעפונען צי אַ דייעבעטיקער עסט נאָך אַזוי פיעל וויפיעל מען האָט איהם פאַרשריבען אָדער ער כאַפּט אַן איבעריגען ביסען. מען קאָן דעם גוטען דאָקטאָר ניט אָפּנאַרען. דער וואָס פּרובירט עס נאַרט זיך אַליין אָפּ.

ווי אָפט און ווי לאַנג דאַרף א דייעבעטיקער געהן צום דאָקטאָר?

די פראַגע איז אַ זעהר וויכטיגע, אן אָנגעוועהטאָגטע.

די מעהרסטע פּאַציענטען דיינקען אַז זיי דאַרפען געהן צו אַ דאָקטאָר נאָר איינמאָל אָדער צוויי מאָל און אויב דער דאָקטאָר קאָן זיי ניט מאַכען געזונד אין פאַרלויף פון דער צייט טויג ער ניט און זיי גייען צו אַן אַנדער דאָקטאָר, אָדער זיי הערען אויף אינגאַנצען זיך צו קורירען.

זעהר אָפט פיהל איך זיך זעהר אומבאַקוועם ווען אַזאַ פּאַציענט פרעגט: דאָקטאָר, ווי לאַנג נאָך וועל איך דאַרפען קומען פאַר באַהאַנדלונגען? ספּעציעל אויב דעם פּאַציענט'ס פינאַנציעלע אומשטענדען זיינען ניט קיין גוטע, און אין א פרייען קליניק וויל ער ניט אָדער קען ניט געהן, איז די דאָזיגע פראַגע אַ זעהר פיינליכע.

וויל איך דאָ זיך לענגער אָפּשטעלען אויפ'ן דאָזיגען פּראָבלעם פון אָפטע באַזוכען ביי אַ דאָקטאָר.

עס זיינען דאָ צוויי סאָרטען קראַנקהייטען: (1) אַקיוטע (שאַרפע) און (2) כראָנישע.

אַקיוטע קראַנקהייטען זיינען אַזעלכע וואָס קומען פּלוצלונג, דויערען אַ קורצע צייט, און גייען פאָריבער. דער חולה ווערט געזונט אָדער ער שטאַרבט. אַזעלכע קראַנקהייטען זיינען לונגען ענטצינדונג, דיפטעריא, אַפּענדיסיטיס, און עהנליכע.

די כראָנישע קראַנקהייטען ענטוויקלען זיך לאַנגזאַם און האַלטען אָן אַ לאַנגע צייט, אויב ניט אויפ'ן גאַנצען לעבען. אַזעלכע חולאת'ן זיינען די פאַרשיידענע פאָרמען פון האַרץ קראַנקהייטען, נירען קראַנקהייטען און צו־הויכער בלוט דרוק, אַרטרייטיס און דייעביטיז.

די מעהרסטע מענשען דענקען דאָס זיי ווערען קראַנק אויף אַזעלכע כראָנישע אונאָרדנונגען ערשט דאַן ווען זיי דערפיהלען די סמנים פון זייער קראַנקהייט. און זיי דערוואַרטען דאָס אַזוי גיך ווי זיי וועלען געהן צו אַ דאָקטאָר און נעהמען זיין מעדיצין וועלען זיי גלייך געזונד ווערען. זיי זיינען שטאַרק ענטוישט ווע מען זאָגט זיי אַז דאָס איז ניט מעגליך.

וואָרום איז דאָס ניט מעגליך?

אונזער קערפּער איז אַ מאַשין וואָס זוכט אַליין צו פאַרריכטען איהרע פעהלערען. ווען עטוואָס אין אונזער קערפּער־מאַשינערי ווערט אויסער אָרדנונג זוכט דער קערפּער אַליין גוטצומאַכען דעם שאָדען. אין די מעהרסטע פאַלען באַזיצט אויך אונזער קערפּער אַזוי פיעל רעזערוו פון יעדער זאַך וואָס ער דאַרף האָבען דאָס אין פאַרלויף פון דער צייט וואָס ער שטרענגט זיך אָן צו פאַרריכטען זיין שאָדען קען ער פונקציאָנירען אויף אַ נאָרמאַלען אופן און מיר פיהלען גאָרניט אַז עטוואָס אויסער־געוועהנליכעס געהט אָן אין אונזער קערפּער.

אין פאַלען פון כראָנישע קראַנקהייטען, ווי „אַרטריטיס", האַרץ קראַנקהייטען, נירען קראַנקהייטען אָדער דייעביטיז, קאָן דער קאַמף צווישען קערפּער און די שעדליכע איינפלוסען וואָס שטערען איהם, אָנגעהן יאָהרען לאַנג. ערשט ווען דער קערפּער פאַרלירט דעם קאַמף און ווערט באַשעדיגט, ערשט ווען ער שעפּט אויס זיין רעזערוו און קאָן מעהר ניט פונקציאָנירען אויף אַ נאָרמאַלען אופן, ערשט דאַן דערפיהלט זיך דער מענש קראַנק.

דער חולה איז גערעכט ווען ער זאָגט דאָס ער האָט ערשט ניט לאַנג צוריק דערפיהלט זיין קראַנקהייט. אָבער דער אמת איז דאָס דער פּראָצעס פון קראַנק ווערען, די ענדערונגען אין זיין קערפּער וועלכע האָבען סוף כל סוף פאַראורזאַכט די פיינליכע סמנים, זיינען שוין אָנגעגאַנגען אַ לאַנגע צייט איידער דער מענש האָט זיי דערפיהלט.

די מעהרסטע כראָנישע קראַנקהייטען טרעפט מען אויך ביי מיטעל יעהריגע אָדער ביי עלטערע מענשען. מענשען וועמענס קערפּער עס איז מעהר ניט אַזוי פעהיג צו פאַרריכטען באַ־

שעדיגטע טהיילען, און דער פּראָצעס פון פאַרבעסערונג, אפילו אונטער די בעסטע אומשטענדען, מוז דויערען אַ לאַנגע צייט.

איך האָב פריהער געזאָגט דאָס עס דויערט לאַנג איידער דער מענש דערפיהלט די שלעכטע סמנים פון אַ כראָנישער קראַנקהייט. מען דאַרף צו דעם נאָך צוגעבען אַז די מעהרסטע מענשען גייען ניט צו אַ דאָקטאָר אַזוי גיך ווי זיי דערפילען זיך קראַנק. די מעהרסטע מענשען וואַרטען, דענקענדיג אַז די שלעכטע סמנים וועלען פון זיך אַליין פאָראיבער געהן. זיי וואַרטען מיט דעם געהן צו אַ דאָקטאָר ביז זיי קאָנען שוין מעהר ניט אויסהאַלטען די אונאַנגענעהמליכקייטען אָדער די וועהטאָגען וואָס די קראַנקהייט פאַראורזאַכט.

אונטער אַזעלכע אומשטענדען וועט איהר אַליין פאַרשטעהן דאָס פאַרריכטען אַ שאָדען אין קערפּער וואָס האָט זיך ענטוויקעלט פאַר אַ לאַנגע צייט, קאָן מען ניט אַזוי גיך. אונטער די בעסטע און גינסטיגסטע אומשטענדען דאַרף די באַהאַנדלונג אָנהאַלטען אַ לענגערע צייט, איידער דער קראַנקער קאָן זעהן גוטע רעזולטאַטען, אויב עס איז איבערהויפּט מעגליך גוט צו מאַכען דעם שאָדען וואָס דער קערפּער האָט שוין געליטען.

דאָס איז ספּעציעל וויכטיג צו געדענקען פאַר די וואָס ליידען פון דייעביטיז, אַרטריטיס, אַרטעריאָסקלעראָזיס, פאַרהאַרטעוועטע בלוט-רעהרען אין זייערע פיס אָדער זיינען אין געפאַהר צו קריגען גענגרין. מיר זיינען באַקאַנט אַ היבשע צאָהל פאַלען אין וועלכע די קראַנקע האָבען פאַרלאָרען די געדולד און האָבען אויפגעהערט צו געהן צום דאָקטאָר פאַר באַהאַנדלונגען דערפאַר וואָס זיי האָבען ניט געזעהן אַזוי גיך די גוטע רעזולטאַטען, וואָס זיי האָבען דערוואַרט. זיי זיינען געגאַנגען פון איין דאָקטאָר צום אַנדערען, דאַן האָבען זיי אינגאַנצען זיך אויפגעהערט באַהאַנדלען. די קאָנסעקווענצען, וואָס זיי האָבען געליטען, זיינען געוועזן זעהר טראַגישע.

די דאָזיגע פראַגע פון האָבען געדולד און פאָרטזעצען אָפטע באַהאַנדלונגען, איז וויכטיג אפילו פאַר די, וועלכע ליידען פון ניט קאָמפּליצירטע דייעביטיז. גאָר אַ סך מענשען, ווען מען

געפינט צוקער אין זייער אורין, גייען זיי צו אַ דאָקטאָר איין מאָל און דערוואַרטען, אַז דער דאָקטאָר זאָל שוין וויסען גענוי וואָס און וויפיעל זיי דאַרפען עסען, אָדער וואָס זיי דאַרפען טאָן געזונט צו ווערען. זיי דענקען, דאָס אַלע פאַלען פון דייעביטיז זיינען גלייך און אַז אַלעס וואָס דער דאָקטאָר דאַרף טאָן, איז צו פאַרשרייבען אַ דיעטע, וואָס זאָל זיין גוט פאַר אַ צוקער קראַנקען. ווען עס געלינגט זיי צו געבען צו פאַרשטעהן, דאָס ניט אַלע דייעבעטיקער זיינען גלייך, דאָס אַ דיעטע דאַרף צוגעפּאַסט ווערען צו יעדען באַזונדער, לויט זיינע ספּעציעלע נויטען, זיינען זיי וויליג צו קומען נאָך איין מאָל, אָבער ניט מעהר.

איינער פון מיינע פּאַציענטען האָט זיך פאַר מיר באַקלאָגט, דאָס מיט אַכט יאָהר צוריק האָב איך פאַרשריבען א דיעטע פאַר איהם. ער האָט זי אָפּגעהיט די גאַנצע צייט; ער האָט אלעמאָל געגעסען נאָר אַזוי פיעל וויפיעל עס איז געווען פאַרשריבען אויף דעם דייעט ליסט. און צום סוף איז געקומען אַן ענדערונג. מיט אַכט יאָהר צוריק האָט ער קיין צוקער ניט געהאַט און איצט, עסענדיג די זעלבע שפּייזען, האָט ער יאָ איבעריגע צוקער.

דאָס ער אַליין האָט זיך אַפשר געענדערט אין די אַכט יאָהר צייט, איז איהם גאָר ניט איינגעפאַלען; דאָס זיין שפּייז-טאָלע-ראַנץ האָט אין פאַרלויף פון די אַכט יאָהר געקאָנט פאַרקלענערט ווערען, דערפון האָט ער ניט געדענקט. וואָס ער האָט געמיינט איז, דאָס אַ דיעטע איין מאָל צוגעפּאַסט, דאַרף זיין גוט אויפ׳ן גאַנצען לעבען, און ניט נאָר איז ער מעהר ניט געקומען, נאָר ער האָט די גאַנצע צייט זיין אורין ניט געלאָזט אונטערזוכען.

דערפאַר וויל איך דאָ באַטאָנען: ווען איינער ליידט פון דער צוקער קראַנקהייט, דאַרף מען צוערשט אויסגעפינען ווי גרויס עס איז זיין שפּייז-טאָלעראַנץ, דאָס הייסט וויפיל שפּייז ער קאָן נאָך פאַרנוצען, און אויך וויפיעל שפּייז ער מוז פאַרנוצען, כדי צו זיין געזונט און אַרבייטס-פעהיג. אַ דיעטע קען דאַן צו-נויפעגשטעלט ווערען, וואָס זאָל פּאַסיג זיין ספּעציעל פאַר דעם באַטרעפענדען מענשען.

און ווען עס געלינגט שוין צו קאָנטראָלירען דעם דייעבעטי-

שען צושטאַנד און באַפרייען דעם מענשען פון איבעריגע צוקער, מיינט עס ניט, אַז ער איז שוין קורירט און דאָס ער מעג שוין עסען וואָס און וויפיעל ער וויל. עס מיינט נאָר, דאָס אַזוי לאַנג ווי דער מענש וועט עסען נאָר אַזוי פיעל וויפיעל זיין שפּייז-טאָלעראַנץ דערלויבט איהם, וועט ער זיין פריי פון איבעריגע צוקער.

אָבער ענדערונגען אין אומשטענדען, אין ארבייט, אין עסען און אפילו אינם גייסטיגען צושטאַנד פון דעם קראַנקען, ענדערען זיין שפּייז-טאָלעראַנץ. דערפאַר דאַרף יעדער צוקער קראַנקער פון צייט צו צייט באַזוכען זיין דאָקטאָר פאַר אַ „טשעק-אפּ”. און די מאָס שפּייז זיינע דאַרף געענדערט ווערען לויט די גע-ענדערטע אומשטענדען.

ווי אָפט אזעלכע וויזיטען דאַרפען זיין, ווענדעט זיך אָן דער ערנסטקייט פון דער לאַגע און אָן דער גרינגקייט, מיט וועלכער מען קען דעם דייעבעטישען צושטאַנד קאָנטראָלירען. דאָס איז געוועדט אין די איינפאַכע, אין די ניט קאָמפּליצירטע פאַלען פון דער צוקער קראַנקהייט. דייעבעטיקער, וועלכע ליידען אויך פון קאָמפּליקאַציעס, מוזען זיין אונטער שטענדיגער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, ביז די קראַנקהייט איז אונטער פולען קאָנטראָל. נאָר אויף אַזאַ אופן און אונטער אַזעלכע באַדינגונגען קען דער דייעבעטיקער זיין א „געזונטער” אַרבייטס-פעהיגער מענש. פאַרנאַכלעסיגטע דייעביטיז איז אַ זעהר ערנסטע קראַנקהייט.

ווי צו אונטערזוכען די אורין פאַר צוקער

צו קאָנען אונטערזוכען די אורין און אויסטייטשען אַ באַריכט פון א גרינדליכער אונטערזוכונג פון די אורין, איז ניט אַזאַ גרינגע איפגאַבע און עס פאָדערט זיך דערצו אַ היבש ביסעל קענטעניס.

אָבער יעדער צוקער קראַנקער קאָן זיך אויסלערנען ווי אַזוי צו אונטערזוכען די אורין פאַר איין זאך — צוקער. און ווערענד ער וועט ניט קאָנען זאָגען גענוי וויפיעל פּראָצענט ער האָט אין זיין אורין וועט ער אָבער קאָנען אורטהיילען צי ער האָט גאַר קיין צוקער ניט, צי ער האָט ווייניג אָדער אַ סאך איבעריגע צוקער.

אָפטע אונטערזוכונגען פון די אורין ווייזען דעם צוקער קראַנקען צי ער געהט אָן ריכטיג מיט זיין דיעטע, און צי זיין לאַגע ווערט ניט ערגער.

אָפטע אורין אונטערזוכונגען זיינען ספּעציעל נויטיג פאַר די וועלכע באַנוצען זיך מיט אינסולין איינשפריצונגען. מיט דער הילף פון אורין אונטערזוכונגען קאָנען זיי וויסען צי די מאָס אינסולין וואָס זיי נעהמען פון טאָג צו טאָג איז גענוג, צו־ווייניג אָדער צופיעל.

אונטערזוכען פאַר צוקער דאַרף מען די אורין וואָס מען זאַמעלט אָן פאַר אַ גאַנצען מעת־לעת. מאַנכע האַלטען זיך נאָך אַלץ אין דער אַלטער געוואוינהייט צו אונטערזוכען די ערשטע אורין וואָס מען לאָזט אין דער פריה. דאָס איז אַ טעות. די מאָס צוקער וואָס געהט אַרויס מיט דער אורין איז ניט גלייך דורכ׳ן טאָג. פאַר׳ן עסען געפינט זיך ווייניגער צוקער אינם מענשען׳ס

אורין. נאָכ'ן עסען געפינט זיך מעהר. ווען מען זאַמעלט די אורין פאַר אַ גאַנצען מעת-לעת קריגט מען די דורכשניט מאָס צוקער וואָס דער מענש פאַרליהרט דורכן טאָג.

די מאַטעריאַלען צו פּרובירען די אורין פאַר צוקער באַשטעהען פון אַ כעמישער אויפלעזונג פון קופּער סאַלפעיט, וואָס מען רופט: **בענעדיקט"ס קוואַליטאַטיוו אויפלעזונג.**
אויף ענגליש:

Benedict's Qualittative Solution.

אַ גלעזערנע רעהרעל — אויף ענגליש:
A Test Tube.

און א שיסעלע קאָכענדע וואַסער.

(בענעדיקט'ס סאָלושאָן, באַשטעהענד פון קופּער סאָלפעיט, איז בלוי).

אין דעם טעסט-טיוב גיסט מען אַריין אַ טהעע לעפעלע פון דער בלויער פליסיגקייט און מען גיט צו פון אַכט ביז צעהן טראָפּענס אורין. מען שטעלט עס דאַן אַריין אינם קאָכענדיגען וואַסען פאַר פינף מינוטען צייט. נאַכהער נעמט מען אַרויס דאָס גזעלערנע רעהרעל פונ'ם הייסען וואַסער און מען לאָזט עס אָפּקיהלען.

אויב די אורין איז פריי פון צוקער בלייבט די פליסיגקייט בלוי, ווי זי איז פריהער געווען.

אויב די פליסיגקייט אינ'ם רעהרעל ווערט גרין מיינט עס אַז די אורין האָט אַ ביסעלע צוקער.

אויב דער קאָליר פון דער פליסיגקייט בייט זיך אויף געל מיינט עס אַז די אורין האָט אַ היבש ביסעל צוקער.

און אויב די קאָליר ווערט רויט מיינט עס אָז די אורין האָט זעהר אַ סאַך צוקער.

אויף אַזאַ אופן קאָן יעדער צוקער קראַנקער אַליין פּרובירען זיין אורין, און דערמיט העלפען רעגולירען זיין באַהאַנדלונג.

טרייסט און וואָרנונג פאַר צוקער קראַנקע

זעהר אָפט קומט מיר אויס צו אַרגומענטירען מיט צוקער קראנקע פּאַציענטען, וועלכע געבען ניט גענוי אַכטונג אויף זייער געזונט אָדער היטען ניט אָפּ זייער דיעטע.

די דאָזיגע פּאַציענטען קאָנען איינגעטיילט ווערען אין צוויי קלאַסען. די פּעסימיסטען און די אָפּטימיסטען. די פּעסימיסטען זיינען די וועלכע זאָגען דאָס סיי ווי העלפט ניט די באַהאַנדלונג פאַר דייעביטיז, א סימן איז דאָס, טראָץ דעם וואָס מען באַנוצט זיך איצט מיט אינסולין איינשפּריצונגען שטאַרבען נאָך היינט מעהר דייעבעטיקער ווי אַמאָל, ווען עס איז נאָך קיין אינסולין ניט געווען. לוינט זיך דאַרום ניט צו זיין פאָרזיכטיג, זיך צו באַרויבען פונ׳ם פאַרגעניגען צו עסען וואָס און וויפיעל מען וויל. די אָפּטימיסטען זיינען די וועלכע זאָגען, אַז דער שאָדען פון דייעביטיז ווערט שטאַרק איבערטריבען, אַז האָבען צוקער אין די אורין אָדער צופיעל צוקער אי׳ם בלוט איז גאָר ניט אַזוי שעדליך ווי מען מאַכט דעם „סטראַשאַק״, און דאַרום דאַרף מען ניט זיין אַזוי שטאַרק פאָרזיכטיג מיט׳ן עסען און ניט שענקען אזוי פיעל אויפמערקזאַמקייט צו דעם וואָס די דאָקטוירים זאָגען וועגען דייעביטיז.

פאַר אָט די ביידע קלאַסען דייעבעטישע צווייפלער וועט זיין זעהר אינטערעסאַנט צו באַטראַכטען די טאַבעלען, וועלכע זיינען ניט לאַנג צוריק פאַרעפענטליכט געוואָרען פון דער מעטראָפּאליטען לייף אינשורענס קאָמפּאַני וועגען דער שטערבליכקייט פון צוקער קראַנקע אין די לעצטע עטליכע יאָהר.

לויט די טאַבעלען (און די מעטראָפּאָליטען לייף אינשורענס קאָמפּאַני האָט די בעסטע און פאַרטרויאונגסווערטסטע סטאַטיס־טישע ביוראָ אין דער וועלט), קומט אויס דאָס אין די לעצטע פינף יאָהר איז דער פּראָצענט טויטען פאַלען צווישען צוקער קראַנקע שטאַרק פאַרגרעסערט געוואָרען כמעט אין אַלע לענ־דער. די דורכשניטליכע פאַרגרעסערונג אין טויטען פאַלען איז אַרום 20 פּראָצענט אין די לעצטע פינף יאָהר, און אַרום 50 פּראָ־צענט אין די לעצטע פופצעהן יאָהר.

אויפ'ן ערשטען בליק קאָן דאָס אויסזעהן מאָדנע. אין די לעצטע פינף יאָהר ווערען די מעהרסטע דייעבעטיקער באַהאַנ־דעלט פיעל בעסער ווי אַמאָליגע יאָהרען. און דאָך האַלט אין איין שטייגען דער פּראָצענט טויטען פאַלען צווישען די ליידענ־דע פון דער צוקער קראַנקהייט. מיינט עס אז די מאָדערנע באַהאַנדלונג פון דייעביטיז איז ניט ווירקזאַם?

אַזוי וואָלט עס אויסגעזעהן אויפ'ן ערשטען בליק אָבער ווען מען קוקט זיך צו צום עלטער פון די וועלכע שטאַרבען פון דייע־ביטיז ווערט די לאַגע קלאָרער. די פאַרגרעסערונג אין דער שטערבליכקייט פון דייעבעטיקער איז נאָר צווישען די עלטערע מענשען. צווישען יונגע דייעבעטיקער איז די שטערבליכקייט איז פאַרלויף פון די לעצטע פינף יאָהר, שטאַרק פאַרקלענערט געוואָרען.

לויט די זעלבע טאַבעלען פון דער אינשורענס קאָמפּאַני קומט אויס דאָס צווישען מענער דייעבעטיקער, אין עלטער פון 1 ביז 14 יאָהר איז די שטערבליכקייט פאַרקלענערט געוואָרען אויף 27 פּראָצענט; צווישען די וואָס זיינען פון 15 ביז 24 יאָהר אַלט, איז די שטערבליכקייט פאַרקלענערט געוואָרען אויף 24 פּראָצענט; צווישען די וואָס זיינען פון 25 ביז 34 יאָהר אַלט איז די שטערבליכקייט פאַרקלענערט געוואָרען אויף 47 פּראָ־צענט; צווישען די וועלכע זיינען פון 35 ביז 54 יאָהר אַלט איז די שטערבליכקייט פאַרקלענערט געוואָרען אויף 6 פּראָצענט.

דאָס מיינט אַז צווישען מענער דייעבעטיקער פון איינס ביז פופציג יאָהר אַלט איז די שטערבליכקייט זעהר פיעל פאַר־

קלענערט געוואָרען. גרעסער איז געוואָרען די צאָהל טויטען פאַלען צווישען די עלטערע מענער, צווישען די וואָס זיינען 65 יאָהר און עלטער.

אַמאָל, פאַר דער אינסולין פעריאָדע, האָבען צוקער קראַנקע זעלטען דערלעבט אַזאַ הויכען עלטער. דערפאַר איז דער פּראָצענט טויטען פעלע צווישען די יונגע דייעבעטיקער געווען גרעסער און עס זיינען געווען וויינינער עלטערע דייעבעטיקער צו שטאַרבען. היינט שטאַרבען וויינינער צווישען די יונגערע דייעבעטיקער. אַ גרעסערע צאָל פון זיי דערלעבט אַ העכערע עלטער, דערפאַר איז שטאַרק פאַרגרעסערט געוואָרען דער פּראָצענט שטערבליכקייט צווישען עלטערע דייעבעטיקער.

אַ צווייטער פונקט וואָס די דאָזיגע טאַבעלען צייגען איז דאָס פרויען ליידען פון דייעביטיז מעהר ווי מענער. מעהר מיידלאַך ווי אינגלאַך שטאַרבען פון דער צוקער קראַנקהייט. די פאַרקלענערונג אין דער שטערבליכקייט צווישען יונגע דייעבעטיקער איז וויינינער צווישען פרויען ווי צווישען מענער, און די העכערונג אין דער שטערבליכקייט ביי פרויען הויבט זיך אָן פיעל פריהער ווי ביי מענער.

מיט אַנדערע ווערטער, די צוקער קראנקהייט איז פיעל ערנסטער און געפעהרליכער פאַר פרויען ווי פאַר מענער. ספּעציעל אין עלטערע פרויען. צווישען פינף און זעכציג יעהריגע מענשען איז די צאָל צוקער קראַנקע פרויען צוויי און אַ האַלב מאָל אַזוי גרוים ווי די צאָל צוקער קראַנקע מענער.

יעדענפאַלס איז עס אַ גרויסע טרייסט צו וויסען דאָס אַ דאַנק דער מאָדערנער באַהאַנדלונג פון דייעבעטיקער איז די שטערבליכקייט צווישען זיי אין די לעצטע 5 יאָר ניט נאָר ניט פאַרגרעסערט געוואָרען, ווי אַן איבערפלעכליכער בליק אויף די ציפערן צייגט, נאָר איז שטאַרק פאַרקלענערט געוואָרען. גרעסער איז די שטערבליכקייט נאָר צווישען די עלטערע מענער און פרויען פון 55 (פרויען) אָדער 65 (מענער) יאָהר און עלטער. און די האָבען דערגרייכט אַזאַ הויכען עלטער אַ דאַנק דער דערפאָלגרייכער מאָדערנער באַהאַנדלונג פון צוקער קראַנקע.

אָבער די טאַבעלען פון דער מעטראָפּאָליטען לייף אינשור־רענס קאָמפּאַני ברייננגען אַרויס אויך אַ צווייטער פאַקט וואָס דאַרף דינען אַלס אַ וואָרנונג פאַר אַלע צוקער קראַנקע.

עס איז אַ גוט באַקאַנטער פאַקט, אַז די צאָל טויטען פאַלען פון האַרץ קראַנקהייט האַלט אין איין שטייגען און פאַרגרעסערט ווערען פון יאָהר צו יאָהר. ספּעציעל ווערט גרעסער די צאָל פון די ביי וועמען די קאָראָנערי אַרטעריען (די בלוט רעהרען אַרום האַרץ) ווערען שמעלער, פאַרהאַרטעוועט אָדער פאַרשטאָפּט, אין די לעצטע צעהן יאָהר האָט די צאָל טויטען פאַלען פון אַזעל־כע האַרץ קראַנקהייטען זיך כמעט פאַרדאָפּעלט.

צייגט זיך אַרויס אַז צווישען דייעבעטיקער איז די צאָל ליידענדע פון אַזעלכע קראַנקהייטען פיעל גרעסער ווי צווישען ניט דייעבעטיקער. און וואָס לענגער די צוקער קראַנקהייט האַלט אָן אַלץ גרעסער איז די צאָל האַרץ קראַנקע צווישען זיי

דאָס מיינט, אַז די צוקער קראַנקהייט האָט אַ דירעקטע שעדליכע ווירקונג אויפ׳ן האַרץ און אויף די בלוט רעהרען פון האַרץ. און וואָס לענגער די צוקער קראַנקהייט האַלט אָן אַלץ גרעסער איז דער שאָדען.

דאָס דאַרף זיין אַ וואָרנונג צו אַלע דייעבעטיקער ניט צו פאַרנאַכלעסיגען זייער קראַנקהייט אונגעאַכטעט אויף דעם ווי גרינג זי זאָל ניט זיין.

פאַרנאַכלעסיגטע דייעביטיז איז אַן ערנסטע קראַנקהייט. ווען ריכטיג באַהאַנדעלט קאָן יעדער דייעבעטיקער ניט נאָר לע־בען לענגער נאָר אויך אויפהאַלטען זיין געזונט און זיך אויס־היטען פון ערנסטע קאָמפּליקאַציעס.

אינהאַלט



זייט

4. If you have had or been threatened with gangrene, keep off your feet 5 or more minutes each hour of the day and if an amputation, 15 or more minutes.

Treatment of Abrasions of the Skin

1. Proper first-aid treatment is of the utmost importance even in apparently minor injuries. Consult your physician immediately.
2. Avoid strong irritating antiseptics, such as sulphonaphtol and iodine.
3. At once after injury some surgeons recommend applications of sterile gauze saturated with medicated alcohol. Keep wet for not more than 30 minutes by adding more of the antiseptic solution. Sterile gauze in sealed packets may be purchased at drug stores.
4. Elevate and, as much as possible until recovery, avoid using the foot.
5. Consult your doctor for pain, redness, swelling, or any inflammation.

a half hour only on the first day, increasing 1 hour daily.

8. Use bed socks instead of hot water bottles, bags, bricks or electric heaters.
9. After 50 years one hears less well, sees less well, and the sense of feeling is diminished. Remember this and be cautious about the feet.

Treatment of Corns and Callosities

1. Wear shoes which fit and cause no pressure.
2. Soak foot in warm, not hot, soapy water. Rub off with gauze or file off dead skin in or about callus or corn. Do not tear it off. Do not cut corns or callsities. Do not try to remoce corns or calluses with patent or other medicines.
3. Prevent colluses under ball of foot,
   (a) by exercises such as curling and stretching toes 20 times a day,
   (b) by finishing each step on the toe and not on the ball of the foot.

Aids in Treatment of Imperfect Circulation

Cold Feet

1. Exercises. Bend the foot down and up as far as it will go 6 times. Describe a circle to the left with the foot 6 times and then to the right. Repeat morning, noon, and night.
2. Massage with lanolin or cocoa butter.
3. Do not wear circular garters or sit with knees crossed.

CARE OF THE FEET

Hygiene of the Feet

1. Wash feet daily with soap and lukewarm water. Dry thoroughly, especially between toes, using pressure rather than vigorous rubbing.
2. When thoroughly dry, rub with lanolin as often as necessary to keep skin soft and free from scales and dryness, but never render the feet tender. If the feet become too soft, rub once a day with alcohol.
3. If nails are brittle and dry, soften by soaking in warm water one-half hour each night and apply lanolin generously under and about nails and bandage loosely. Clean nails with orange-wood sticks. Cut the nails straight across to avoid injury to the toes and do not cut nails too short. If you go to a chiropodist, tell him you have diabetes.
4. All patients with overlapping toes or toes that are close together should separate them by lamb's wool. Patients with large joints or cramped-up toes should wear shoes without box toes and only vici kid leather.
5. All patients over 60 should have daily rest periods and remove their shoes. Every Sunday morning ask someone to examine your feet.
6. Do not wear bed-room slippers when you ought to wear shoes. Slippers do not give proper support. Do not step on the floor with bare feet.
7. Wear shoes of soft leather which fit and are not tight (neither narrow nor short). Wear new shoes

Causes of Such Reactions

These symptoms of insulin shock, or hypoglycemia may be caused by:

Too much insulin

Too little food, or

Too long delay between insulin and food.

The meal eaten was unabsorbed, because of indigestion, vomiting, or diarrhea.

Severe exercises after insulin.

Treatment

At the beginning of the symptoms patient should take orange juice, or one or more lumps of sugar. The condition is caused by a lack of sugar in the blood, orange juice or a lump of sugar increases the amount of sugar in the blood and the symptoms disappear.

There is a similar condition — diabetic coma, which is caused by not enough insulin in the body and by too much sugar in the blood.

It is of great importance to be able to differentiate the two conditions.

Coma comes gradually in hours, or even days; *insulin shock* comes on suddenly in a few minutes, or less than an hour.

Coma comes from too much food and too little insulin; *insulin shock* comes from too little food and too much insulin.

In *coma* the respiration is heavy and deep; in *insulin shock* it is normal or feeble.

In any case when a diabetic doesn't feel well, especially if he has nausea and vomiting he must go to bed and call a doctor immediately.

HOW TO TEST THE URINE FOR SUGAR

Place a teaspoonful of Benedict's Qualitative solution into a test tube. Add eight drops of urine to be tested. Place the tube in a vessel of boiling water, and allow it to remain there (while the water is boiling) for five minutes. Remove the test tube from the boiling water and allow it to cool.

If the contents of the test tube remains blue and clear the urine is sugar free. An opaque greenish precipitate indicates a trace of sugar; a yellow precipitate indicates a moderate amount of sugar; a red to reddish brown sediment indicates a marked amount of sugar, more than one per cent.

INSULIN REACTIONS

Patients who take much insuling may, at times, suffer from symptoms of hypoglycemia, i. e. too little sugar in their blood.

If they are using regular insuling they may feel: hunger, trembling, sweating. If they use Protamin Zinz insulin, they may feel: depression, nausea, headache.

In both cases, if the reaction continues and becomes severe, they become very nervous, vomit, see double, and finally lose consciousness, and may go into convulsions.

CHEESE

One oz. cream cheese has approximately the same food value as:

1. American cheese — one oz.
2. Cottage cheese — 2 level teaspoonsful plus 2 tablespoonsful cream.

CREAM (average containing 19% fat)

The food equivalent of ¼ cup — 50 grams cream is:

1. Milk — ¼ cup plus 9 grams of butter.
2. Milk (skim) — ¼ cup plus 11 grams of butter.
3. Pecan nuts — 17 grams.
4. Walnuts (English) — 15 grams.
5. Hickory nuts — 14 grams.
6. Filbert nuts — 14 grams.
7. Almonds — 17 grams.

MAYONNAISE

Ten grams or 3 teaspoonsful of mayonnaise is equivalent in food value to:

1. Butter — 8 grams.
2. Cooking fat — 7 grams.
3. Salad oil — 7 grams.
4. Cod Liver Oil — 7 grams.

COFFEE

Black coffee has no food value. If you add milk or cream to your coffee the value of it is the same as of the milk or cream added.

With the aid of these tables of equivalent values, no Diabetic need complain of restrictions in his choice of foods.

2. Cooking fat — one teaspoonful.
3. Salad oil — one teaspoonful.
4. Mayonnaise dressing — 1½ teaspoonsful.
5. Cod liver oil — 1¼ teaspoonsful.

VEGETABLES

Group I — 5%

Lettuce
Cucumbers
Spinach
Asparagus
Rhubarb
Endive
Marrow
Sorrel
Sauerkraut
Beet greens
Dandelions
Swiss Chard
Celery
Mushrooms
Grapefruit
Watermelon
Tomatoes
Brussels sprouts
Water cress
Sea kale
Okra
Cauliflower
Eggplant
Cabbage
Radishes
Leeks
String beans (young)
Broccoli
French Artichokes
String beans
Pumpkin
Turnip
Kohlrabi
Squash
Beets
Carrots
Onions
Green peas (young)
Cantaloupe
Strawberries
Lemons
Cranberries
Peaches
Pineapple
Blackberries
Oranges

5. Lamb chops — 60 grams, or 2 oz.
6. Veal cutlet, broiled — 70 grams.
7. Liver, fried (fat removed) — 80 grams.

LIVER

One hundred grams (3 1/3 ounces) of liver have, approximately, the same food value as:

1. Beef, boiled or broiled — 60 grams, or 2 oz.
2. Beef sweetbreads — 90 grams, or 3 oz.
3. Lamb chops, broiled — 60 grams, or 2 small.
4. Veal cutlet, broiled or roasted — 70 grams, or 2 1/3 oz.

CEREALS

Under bread equivalents I mentioned that 20 grams or one cup of cornflakes is equivalent in food value to one ounce of white bread.

Taking one cup (20 grams) of cornflakes as a standard, we may substitute for it:

1. Cream of wheat (uncooked) — 22 grams, or 2 tablespoonsful.
2. Cream of wheat (cooked) — ½ cup, or 4 tablespoonsful.
3. Oats, rolled (cooked) — ½ cup.
4. Puffed rice — 20 grams, or one cup.
5. Rice (cooked) — ½ cup.
6. Shredded wheat biscuit — 2/3 of a biscuit.

BUTTER

The food value of a teaspoonful of butter is approximately the same as:

14. Cornflakes—20 grams, or 2/3 ounces, or 1 cup.
15. Fruit—(one small grape fruit, or 1 1/2 oranges).
16. Potato, white, baked or boiled — 89 grams, or 1 small.
17. Potato, mashed — 123 grams, or 2/3 cup.
18. Potatoes, sweet — 61 grams, or 1/3 medium size.
19. Puffed rice — 20 grams, or 1 cup.
20. Rice, cooked — 67 grams, or ½ cup.
21. Rolled oats, cooked — 67 grams, or ½ cup.
22. Shredded wheat biscuit — 21 grams, or 2/3 biscuit.
23. Vegetables — 5% — 4 cups.
24. Vegetables — 10% — 2½ cups.

MILK

The food equivalent of one cup (200 grams) of milk is:

1. One egg, 20 grams of bread, and 2 grams of butter.
2. Four teaspoonsful of dry malted milk, ½ oz. American cheese and 2 grams of butter.
3. ½ cup of condensed, unsweetened milk.

MEAT — FISH

The equivalent of 100 grams (3 1/3 ounces) of broiled chicken, fish, or medium fat meat is:

1. Beef, boiled, or roasted — 60 grams, or 2 oz.
2. Beefsteak, broiled — 70 grams.
3. Chicken liver — 90 grams, or 3 oz.
4. Turkey, roasted — 60 to 70 grams.

3. Calves' liver—8 grams (1 slice).
4. Fish (Bass, Codfish, Brook trout, Haddock, Perch, Pike) one ounce and 6 grams (one square) butter.
5. Salmon—one ounce and 3 grams of butter.
6. Cottage cheese—one ounce (2 level tablespoonsful) and one tablespoonful of heavy cream or, with 7 grams of butter instead of the cream.

BREAD AND CEREALS

The food equivalent of one ounce of *white* bread is:

1. Bread, graham—one ounce.
2. Bread, rye—one ounce.
3. Bread, whole wheat—33 grams (1 1/10 ounces).
4. Bread, White toasted—26 grams.
5. Beans, baked, canned—94 grams, or 1/2 cup.
6. Beans, red, kidney—94 grams, or 1/2 cup.
7. Beans, lima, canned—123 grams, or 3/4 cup.
8. Corn, canned or fresh—84 grams, or 1/3 cup.
9. Crackers, graham—22 grams, or 3 square crackers.
10. Crackers, oatmeal—24 grams, or 2 to 3 crackers.
11. Crackers, soda—22 grams, or 6 crackers.
12. Cream of wheat (uncooked)—22 grams, or 1/7 cup.
13. Cream of wheat (cooked)—73 grams, or 1/3 cup.

therefore, select the fruit from the following list:

1. Apples—75 grams, or 3/4 of a small, or 1/2 of a large apple.
2. Apricots, one fresh—75 grams.
3. Blackberries—125 grams, or 1/2 cup.
4. Blueberries—67 grams, or 1/2 cup.
5. Banana—50 grams, or 1/2 medium size.
6. Cherries, sweet—60 grams, or 7 large or 18 small.
7. Currants—75 grams, or 1/2 cup.
8. Grape fruit—200 grams, or 2/3 of a small grape fruit.
9. Grape fruit juice—nine tablespoonsful.
10. Grape juice—60 grams, or 1/4 cup.
11. Grapes—14 large or 20 small.
12. Huckelberries—1/2 cup.
13. Muskmelon—200 grams, or 1/2 of a medium size, 5 inches in diameter.
14. Orange—100 grams, or one.
15. Orange juice—100 grams, or 1/2 cup.
16. Peach—110 grams, or one.
17. Pears—90 grams, or one small.
18. Pineapple—100 grams, or 2/3 cup.
19. Raspberries—1/3 to 1/2 cup.
20. Strawberries—170 grams, or one cup.
21. Watermelon—170 grams.

EGGS

The food equivalent of one egg is:

1. Meat (medium fat)—one ounce.
2. Beefsteak (lean)—one ounce and 4 grams, (1 1/3 teaspoonsful) of cooking fat.

lima beans, which is not on his diet. Twenty grams (2/3 of one ounce, or 1/10 cup) of canned lima beans have a food value of three grams of carbohydrate and one gram of protein, no fat. One hundred grams of cabbage, cauliflower, egg plant or mushrooms (3 1/3 ounces) have the same food value. The diabetic can therefore exchange one hundred grams of the above mentioned vegetables for twenty grams of the lima beans.

In exactly the same manner, we can substitute various foods, being careful to observe their equivalent food values. This lesson is therefore devoted to lists of food equivalents in order that every diabetic may enjoy the greatest variety of foods, and not be tempted to disregard his dietary restrictions on account of monotony in their diets.

Assuming that the diet consists of:

1. Fruit	8. Fish
2. Eggs	9. Liver
3. Bread and }	10. Vegetables
4. Cereals }	11. Cheese
5. Butter	12. Cream
6. Milk	13. Mayonnaise
7. Meat	14. Coffee

You may use the following tables of food equivalents to substitute for any of the above mentioned articles.

FRUIT

The usual quantity given for each meal is 100 grams of a 10% fruit, or 200 grams of the 5% variety (which means ten grams of carbohydrates). One can,

Chapter V

FOOD EQUIVALENTS

One of the complaints heard most frequently from the diabetics, and one of the reasons given for the frequency with which diabetics break dietary regulations, is that their diets are too monotonous. They tire easily of eating the same food every day. In this chapter, therefore, we will show how to exchange one kind of food for another containing the same amounts of carbohydrate, protein, and fat.

In order to simplify and clarify this question of food equivalents, let us take an example from our monetary system, with which we are all familiar. Suppose one wants to exchange a one dollar bill for other monetary units. He may exchange it for two half dollars, for one half dollar and two quarters, for ten dimes, for twenty nickles, for one-hundred pennies, or for any combination of quarters, dimes, nickels, and pennies, provided the total sum equals one dollar.

Likewise, one can exchange units of lower value into units of higher denominations, also provided that the sum of the small units equals the one he wants to get.

The same rule holds good in exchanging various foods. We use the amount of the principal food stuffs, carbohydrate, protein, and fat, as the exchange value. For instance: Suppose a diabetic wants to eat canned

These three meals would supply your body with 150 grams of carbohydrates, 75 grams of protein, 100 grams of fat, and would yield about 1800 calories when utilized by the body.

Should your physician decide to increase the amount of carbohydrates in your diet, he can do so by the addition of bread, cereals, or fruit. Should he wish to increase the amount of protein, he can increase the quantity of eggs, meat, or fish in the diet. The addition of fats can be accomplished by eating more butter, cream, or mayonaise. In a similar way the diet can be decreased by eating less of the above mentioned foods.

that this should be supplied by about 150 grams of carbohydrate, 75 grams of protein, and 100 grams of fat. Referring to his food tables, he can prescribe the following three meals:

Breakfast (morning)

one orange or ½ grape fruit (100 grams)

one cup of corn flakes (20 grams) with four tablespoonsful of cream (50 grams) 2 medium eggs.

one slice of bread (30 grams) with one pat (square) of butter (7 grams) coffee, without cream or sugar.

Lunch (noon)

one glass of orange juice.

one slice of meat (any meat except bacon) or fish (75 grams).

1 1/3 cups of spinach (200 grams).

2/3 cup of carrots (100 grams) (or any other vegetable of the same group).

one slice of bread (30 grams).

one pat of butter (7 grams).

coffee or tea with two tablespoons cream (25 grams).

Dinner (evening)

one banana (100 grams) with four tablespoonsful cream (50 grams).

one portion of fish (70 grams).

vegetable salad (made up with the 5% vegetables (100 grams & one teaspoonful mayonaise.

one slice bread (30 grams) with one pat butter (7 grams).

one cup of milk (200 grams).

Chapter IV

FOOD AND FOOD VALUES

In our second chapter, we told you how your doctor determines the amount of food which a diabetic should eat and how much food his body can utilize without outside help. But we spoke of food in terms of calories, carbohydrates, proteins and fats. Let us now see how these abstract terms are translated into quantities of ordinary food stuffs we eat every day.

The foods which supply most of our carbohydrates are: bread, cereals, fruit and, partly, vegetables.

The bulk of our protein is obtained from eggs, meat, fish and cheese.

The chief sources of fat in our diet are: butter, cream, oil, bacon, and mayonaise.

Milk is a good source of all these food stuffs.

In experimental laboratories, all articles of our common foods have been analyzed and tested. Their caloric value as well as the relative amounts of the various food elements contained have been determined. All this data is printed and available to every physician. We have therefore only to consult ready-reference food tables to be able to convert the abstract figures of carbohydrates, proteins, and fats into articles of food used in our daily life.

For example: Suppose that your physician decides that your diet should yield 1800 calories per day, and

or standard insulin, the effects of which last only a short time. Each injection can therefore take care of only one meal.

Of late, there are new insulins: i.e., old, standard insulin in combination with various substances which delay its absorption and prolong its action. If one uses this kind of insulin, a lesser number of injections is required, and in the majority of cases, one injection a day is sufficient, the quantity to be determined by the physician who is treating the patient.

Resume: Insulin is a life-saving medicine for those who are in need of it. It enables diabetic children to grow up and lead a normal life. It has saved thousands of diabetics who were in need of operations and for whom, in the pre-insulin era, surgery meant death. It increased the span of life for millions of diabetics all over the world, and enabled these diabetics to lead the life of normal human beings instead of walking this earth as living skeletons.

Only those whose own supply of insulin, produced by their own pancreas, is insufficient, need the aid of artificially produced insulin, and then only in sufficient quantities to enable them to use enough food for their daily work and bodily repair.

Insulin is effective only when taken by injection under the skin. So far, no other method of administration has been found to be successful.

The quantity of insulin and the frequency of its administration must be determined in each case separately by the physician in charge.

(use) about two grams of carbohydrates. He will therefore need about five units of insulin for every ten grams of sugar that he needs more than he can use without the aid of insulin. For instance: If his daily food requirement is 150 grams of sugar and his food tolerance (the amount he can eat without spilling sugar in his urine) is only 110 grams, he will need about 20 units of insulin daily to help him utilize the extra 40 grams of sugar.

(the word "about" is used to indicate that not in every person and not under all conditions in the same person, does one unit of insulin help metabolize exactly two grams of sugar)

This will also explain to the diabetic, who believes that taking insulin is a licence to eat as much as one desires, that he is wrong. The effect of insulin is a quantitative one. This means that a certain number of insulin units injected into a diabetic enables him to use a certain amount of extra food, and not more. One cannot, therefore, eat as much as he wants by taking insulin injections.

Insulin exerts its effect on the power of the body to uitilize sugar only when injected under the skin. When taken by mouth or in any other way except by injection, it has no effect. There are therefore no insulin pills or powders, only liquids to be injected under the skin.

How often should these injections be taken? That depends on how much insulin the diabetic needs. If not many units are required, he can take them all in one injection, before one meal. If he needs a large amount of insulin, thirty or more units, it is best to divide the dosage into two or three injections. This concerns "old"

he also discontinues the extra quantity of food which the insulin enabled him to eat.

When one discontinues the use of insulin, one of two things may happen. Either his tolerance for food, due to the long use of insulin, has increased and the patient is able to eat more food than he could before he began using insulin, or his food tolerance has not increased and he reverts to the condition he was in before he used the insulin injections, and he is able to eat as little or as much as before.

To make this explanation clearer, consider a near-sighted person who wears glasses to improve his vision. As long as he wears the glasses his vision is better than it was without them. After wearing the eye glasses for some time, he may discontinue using them. In that case, either his vision has improved in the meantime and he is able to see better than before he began wearing glasses, or it has not improved and he is as nearsighted as he had been before. Just as one can't speak of eye glasses as habit forming, so one can't speak of habit forming in connection with the use of insulin. One's tolerance for food is increased while taking the injections, and may or may not remain slightly increased when the insulin injections are discontinued.

So much for the fear of insulin as a habit forming drug. Now as to the quantity and frequency of its use. How much insulin should a diabetic, who is in need of it, take?

The answer to this question is: a sufficient quantity to help him utilize the amount of food he needs. Usually, one unit of insulin helps the diabetic to metabolize

FLD

pancreas, or partially inactivate it, thus making it less effective.

In consequence of this disturbance, there is not enough active insulin in the body of the diabetic to metabolize (utilize) all the sugar into which his food was converted. Much of this unutilized food sugar remains in the blood or leaves it through the kidneys.

If the amount of active insulin still being produced by the pancreas of the diabetic is sufficient to take care of the food needed by that person for his daily use (as explained in previous chapter), the patient needs no extra insulin. However, if the amount of active insulin produced by the patient's own pancreas is not suffiicient to take care of his minimum food sugar requirement, the patient needs artificially produced insulin to make up the difference between what he needs and what his pancreas produces.

The answer to the question: When does a diabetic need insulin injections? is therefore as follows:

If the diabetic can uitlize sufficient food for his daily needs without spilling sugar in his urine, it is an indication that his pancreas is still producing a sufficient quantity of active insulin and he is not in need of injections. If, on the other hand, his tolerance for food is less than his food requirement, he is unable to consume the minimum amount of food required for his daily needs without spilling sugar in his urine and is in need of insulin injections.

Insulin is not a habit forming drug in the sense that a narcotic drug is. After taking insulin for any length of time, one may discontinue it at will, provided

Chapter III

INSULIN — WHAT IT IS, AND ITS EFFECT ON DIABETICS

In spite of the fact that insulin has proved to be a life-saving boon to millions of diabetics all over the world, there is still a wide-spread distrust, and a fear of this remedy among a large number of diabetics.

I have met diabetics willing to undergo great hardships, deny themselves sorely needed nourishment, and suffer severe malnutrition rather than take insulin injections. They feared that insulin is a habit forming drug. They were under the impression that, if they take a single injection, they will have to continue taking it for the rest of their lives. Some diabetics, on the other hand, considered insulin as a license to eat any food they chose in whatever quantity they desired and were, therefore, anxious to take insulin injections unnecessarily.

Both types of beliefs are incorrect, and to set them straight we will devote this lesson to a discussion of insulin and its effects in diabetes.

For the proper digestion and assimilation of food, our body uses a secretion produced by our pancreas gland and called insulin. The production of this secretion in a normal person is regulated by the food he eats. In a diabetic person, something has happened to either decrease the quantity of insulin produced by the

in that time. The amount of sugar is deducted from the quantity of sugar in the diet, the remainder or balance is either utilized or stored by the diabetic and represents his food tolerance.

The food tolerance of a diabetic is the amount of food he consumes minus the quantity of sugar he spills in his urine.

Let us now recapitulate what we said concerning the proper diet for a diabetic.

The diet for a diabetic is determined in accordance with his age, height, normal weight and activities. The diet should contain approximately twelve calories per pound of ideal body weight, four-tenths of a gram of protein per pound of weight, and sufficient carbohydrates and fats in the proportion of 1.5:1 or 2:1 to make up the required number of calories. This represent the maintainance diet of the patient. His tolerance for food, i.e., the amount his body can utilize, is that amount which remains when we deduct the total quantity of sugar spilled in twenty-four hours from the amount of sugar contained in the diet.

Having established the patient's daily food requirements and his food tolerance, what next?

In the pre-insulin era we had no choice but to limit the food intake to that amount which the patient could tolerate. We now can feed the patient sufficient food in accordance with his daily requirements and we can make good the deficit, if any, with the aid of insulin injections.

The question of insulin is of such importance in the life of every diabetic, that we will consider it separately in our next lesson.

An adult diabetic weighing 150 pounds, would require about sixty grams of protein, which, at four calories per gram, would supply two hundred and forty calories. The total caloric need fo such a person would be about 1800. Deducting the two hundred and forty supplied by the protein, would leave fifteen hundred and sixty calories to be supplied by carbohydrates and fat. There are various opinions as to the relative proportions of these food groups best suited for a diabetic. The present trend among authorities is to give one and one-half or twice as much (by weight) of carbohydrates as fats; 1.5:1 or 2:1.

If we accept the 2:1 formula, the fifteen hundred and sixty calories could be supplied by one hundred eighty grams of carbohydrates and ninety grams of fat. The diet of our diabetic patient weighing one hundred fifty pounds would therefore be determined as: 180 grams of carbohydrates, 60 grams of protein, and 90 grams of fat. The total caloric value of such a diet would be about eighteen hundred.

We have thus determined what the patient should eat, or the amount of food which the patient must consume in order to be well and able to do his daily work. This is his maintainance diet.

Our next step is to find out how much food the patient can metabolize, or consume, without spilling sugar in his urine. In other words, how great is the patient's tolerance for food? This fact is determined by feeding the patient his maintainance diet for several days, and then examining a twenty-four hour specimen of his urine for the quantity of sugar, if any, spilled

Knowing the age and height of an individual, we can easily determine what his ideal weight should be.

Diets are usually determined in accordance with what the patient should weigh and not what he does weigh, in case he is too fat or too thin. The average adult diabetic doing work which doesn't require too much physical exertion, needs about twelve calories of food for every pound of his ideal weight (or about thirty calories per kilo of weight) Some doctors prescribe even less than that amount, but twelve calories is certainly sufficient.

To get an idea of the amount of food this represents, bear in mind that one gram of carbohydrates (starches and sugars) when consumed, produces four calories of heat energy in the body; one gram of protein —four calories; and one gram of fat—nine calories. By multiplying the number of pounds of the patient's ideal weight by twelve, we get the number of calories of his daily food requirement.

Our next step is to determine the kinds of food and the proportions that should furnish the required number of calories.

It is generally accepted now that four-tenths of a gram of protein for every pound of a patient's ideal weight is sufficient for an adult. Growing children and young adults require more protein per pound of body weight, for protein is the building and repair material of the body. But for the average adult past the stage of growth and free from chronic wasting disease, four-tenths of a gram of protein per pound of weight is sufficient.

WOMAN	AGE									
HEIGHT FT. IN.	19	20	21-22	23-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 AND OVER
5·0	113	114	115	116	118	121	124	128	131	133
5·1	115	116	117	118	120	123	126	130	133	135
5·2	118	119	120	121	122	125	129	133	136	138
5·3	121	122	123	124	125	128	132	136	139	141
5·4	124	126	126	127	129	132	136	139	142	144
5·5	127	128	129	130	132	136	140	143	145	148
5·6	131	132	133	134	136	140	144	147	151	152
5·7	135	136	137	138	140	144	148	151	155	157
5·8	139	140	141	142	144	148	152	155	159	162
5·9	142	143	144	146	148	152	156	159	163	166
5·10	146	147	148	150	152	155	159	162	166	170
5·11	151	151	152	154	155	158	162	167	170	174
6·0	155	156	157	158	159	162	165	169	173	177

MAN	AGE									
HEIGHT FT. IN.	19	20	21-22	23-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50 AND OVER
5·3	123	125	127	129	131	134	136	139	141	142
5·4	126	128	131	133	134	137	140	142	144	145
5·5	130	132	135	137	138	141	144	146	148	149
5·6	134	136	139	141	142	145	148	150	152	153
5·7	138	140	142	144	146	149	152	154	156	157
5·8	142	144	146	148	150	154	157	159	161	162
5·9	146	148	150	152	154	158	162	164	166	167
5·10	150	152	154	156	158	163	167	169	171	172
5·11	155	156	158	160	163	168	172	175	177	178
6·0	160	161	163	165	169	174	178	181	183	184
6·1	165	166	168	171	175	180	184	187	190	191
6·2	170	171	178	177	181	186	191	194	197	198
6·3	175	176	178	182	187	192	197	201	204	205

A non-diabetic person may eat with apparent immunity, more food than he needs. His body either rejects the excess as waste or saves it as fat. In a diabetic, the eating of any food in excess of what his body can utilize is harmful.

The first step in the treatment of a diabetic is therefore to determine the amount of food required by that particular individual for his daily needs.

Food is measured by two standards:

1) By the number of heat units (calories) the food produces when used (metabolized) in the body, and

2) by the number of grams of Protein, Carbohydrates (starches and sugars), and Fats it contains.

How many heat units (calories) of food does a diabetic require for his daily needs? That depends upon his age, height, weight, work done and other activities.

Based on the examination of thousands of healthy individuals, both men and women, certain weights were accepted as normal for people of various heights and ages.

Following are the accepted normal weights for men and women:

Chapter II

HOW MUCH SHOULD A DIABETIC EAT?

"Our object is not to teach the diabetic how to treat himself, but how to unstand, appreciate and cooperate with his physician"

In order that a diabetic may cooperate intelligently in the management of his disease, he must know:

1) His own food requirement (how much food he must eat daily in order to remain well),

2) His food tolerance (how much food he may eat without spilling sugar in his urine),

3) Something about food values, in case he wants to or is obliged to substitute one kind of food for another.

We will therefore consider the question of food in this, the second chapter.

Most people seem to lose sight of the fact that the only purpose of consuming food is to keep the body in a healthy condition and in good working order. Therefore, the kind and quantity of food which will accomplish this object for a particular person is the right kind and quantity which that person needs. Anything in excess of that amount is a useless waste of food, and is in many cases harmful.

diabetic condition makes a person more vulnerable to disease than the non-diabetic.

To review our first lesson:

A diabetic is a person whose tolerance for food, especially for carbohydrates (starches and sugars) is diminished. The treatment of diabetes consists of: determining the daily food requirements of the patient, and adjusting his diet in accordance with the above findings, without the aid of insulin injections if the food tolerance is equal to or greater than the daily food requirements of the person, or with the aid of insulin injections if the food tolerance is less than the daily food requirement.

out his work and activities, the physician can determine the amount of food required by the patient for his daily needs.

Now, if the patient can tolerate (uitilize without spilling sugar) as much food as he requires for his daily needs, the physican only adjusts the diet to the level of the patient's tolerance. If, however, the patient is unable to utilize as much food as he needs, than the difference between the amount he needs and the amount he can use is taken care of by means of insulin.

An example will make this point clearer. Suppose we deermine that a certain diabetic needs, for his daily use, two hundred grams of carbohydrates, seventy grams of protein, and one hundred grams of fat. We prescribe such a diet for him and then examine a sample of a twenty-four hour collection of his urine. If it is free from sugar, it means that the patient can tolerate that much food, and the diet given is the porper one for him. But if he spills fifty grams of sugar in his urine, his tolerance is only for one hundred and fifty grams of sugar. If the patient must consume two hundred grams in order to satisfy his daily needs, and he can only tolerate one hundred and fifty, his diet should remain as originally planned (200 grams) but he should get enough insulin to help him use the extra fifty grams of sugar.

Of course, a diabetic, as a human being, is subject to all the diseases and abnormalities that human flesh is heir to. We must keep this in mind when treating diabetics, and not confine ourselves to diet regulation only. We must not overlook his other disorders, for the

Every normal person can utilize carbohydrate foods in larger quantities than his body needs for its daily tasks. In a diabetic, something has happened to interfere with the mechanism that controls the utilization of food. The ability of the diabetic to metabolize (use) carbohydrate foods is therefore decreased, often to less than the amount needed for the daily requirements of the body.

The diabetic, therefore, finds himself in a position similar to that of the man whose income is diminished. He has the same choice of one of two courses. He may ignore his condition (as many diabetics do), continue to eat more than his body can utilize, thereby decreasing his tolerance for food until he loses weight and strength, gets sick, and ends his life in coma, or as a result of an infection and gangrene. (The length of this period, or the journey to his doom, will depend on the inherited vitality of his body and the rate of progress of his disease).

Rather than take this course, he may determine how much food his body *can* tolerate, decrease his food consumption to the level of his food tolerance, and in case his need for food is greater than his tolerance, insulin injections can be used to take care of the difference. The modern and successful treatment of diabetes is based on this simple, common sense principle.

By means of a test diet, a blood and a 24 hour urine specimen examination, the physician, who is versed in the modern treatment of diabetes, can determine the food tolerance of the patient. By weighing, measuring and examining the patient, and by finding

WHAT IS DIABETES?

Just imagine that, owing to a change or reorganization in your job, office position, or business, your income has been reduced, and your earnings under the new conditions are not enough to cover the expenses of your previous mode of living. What would you do under such circumstances?

Two ways are open to you:

1. You may continue in your accustomed mode of living, exhaust what little capital you have accumulated, go into debt, and sooner or later, depending upon the amount of your weekly deficit, go into bankruptcy and land in the poorhouse, or

2. You may take stock of your new situation, if you are an intelligent person, determine the relative decrease in your income, and seek to adjust your mode of living and your expenses to your modified earnings.

The second course is obviously the A B C of common sense.

The correct treatment of diabetes is based on the same simple formula.

A diabetic is a person whose ability to metabolize (use) foods, especially carbohydrates (sugars and starches) is decreased.

patient with his physician is essential for the successful treatment of his disease.

All physicians who have an extensive practice among diabetics agree that the more a diabetic knows about his disease, the longer can he live in health and in comfort.

It is also in the interest of the practicing physician that his patient have some practical knowledge of diabetes. There is nothing more gratifying, at least in my estimation, than treating successfully an intelligent and fully co-operating diabetic, and nothing more discouraging than treating the other kind.

This is the reason, if one need be given, for the publication of this short treatise addressed to the lay diabetic.

Chapter I

> *"The more a diabetic knows of his disease, the longer he can live in health and in comfort"*

There is an honest difference of opinion among physicians as to the value of teaching laymen how to recognize and interpret symptoms of diseases and what to do about them. Some believe that a little knowledge is more dangerous than complete ignorance in matters concerning health, for, they argue, a little knowledge may mislead the layman into relying too much on his own medical power and ability. Others maintain that, since laymen do gather and collect many inaccurate or false beliefs regarding health and disease from sources which are unreliable, perverted, or intentionally misleading, they might as well learn the true facts in so far as they can be made to understand them.

However, while there are different opinions in regard to teaching laymen the facts of diseases in general, there is a unanimity of opinion in regard to teaching diabetics how to take care of themselves, for diabetes mellitus (sugar disease) lasts the life-time of the patient, and is the only disease in which a voluntary, whole-hearted and intelligent co-operation of the

TABLE OF CONTENTS:

•

Page

Diabetes Mellitus

WHAT THE DISEASE IS

AND HOW TO CONTROL IT

By

BENJAMIN DUBOVSKY, M. D.

New York, 1944